

Universidad del Sureste

Licenciatura en Medicina Humana

Asignatura:

Clínicas medicas complementarias.

Trabajo:

POSTER EDUCATIVO DEL PLATO DEL BUEN COMER.

Docente:

Dr. Diego Rolando Martínez Guillen.

Alumno:

Citlali Berenice Fernández Solís.

Semestre y grupo:

7mo "A"

Comitán de Domínguez, Chiapas a 05 de abril de 2022.



EL PLATO DEL BUEN COMER

¿QUE ES?



Es una guía de alimentación que forma parte de la **Norma Oficial Mexicana (NOM)**, para la promoción y **educación** para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la **orientación** nutricional en México.

DIVIDIDO EN ALIMENTOS EN CINCO GRUPOS:



- FRUTAS Y VERDURAS.
- CEREALES Y TUBERCÚLOS.
- LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL.

RECOMENDACIONES



De acuerdo con la **NOM**, las recomendaciones para seguir abundantemente el plato del buen comer son comer **seis** porciones de frutas y verduras, preferentemente con cáscara, **seis** porciones de cereales en cada comida.

Dados alimentos de origen animal con moderación y evitar la malnutrición por exceso, grasas, azúcares y sodio.

¿COMO DEBEMOS CONSUMIRLOS?



- VERDURAS Y FRUTAS:** Consume abundantemente.
- CEREALES:** Suficiente o moderadamente.
- LEGUMINOSAS:** En menor cantidad.

¿COMO INTERROGARLO?



En la semana, ¿Qué alimentos consume con frecuencia?

- ¿Con qué frecuencia consume frutas?
- ¿Con qué frecuencia consume verduras?

¿COMO INTERROGARLO?



En la semana, ¿Cuántas veces consume huevo?

- ¿Cuántas veces consume carne?
- ¿Cuántas veces a la semana consume leguminosas?

¿SABIAS QUE



puedes sustituir la carne de pollo, res o puerco con la combinación de un alimento del grupo de los cereales y uno del grupo de leguminosas. Esta mezcla equivale a la proteína de un alimento de origen animal. Un ejemplo es la tortilla de maíz con frijol.

RECOMENDACIONES



Opta por verduras y frutas naturales, procesadas o en jugos tienen menos vitaminas y minerales.



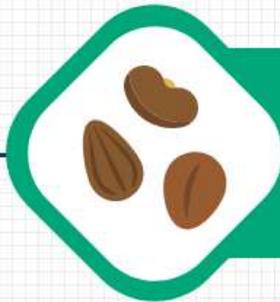
EL PLATO DEL **BUEN COMER**

¿QUE ES?



Es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana (NOM), para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México

DIVIDE A LOS ALIMENTOS EN TRES GRUPOS:



- FRUTAS Y VERDURAS.
- CEREALES Y TUBERCULOS.
- LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL.

RECOMENDACIONES



De acuerdo con la NOM, las recomendaciones para seguir adecuadamente el plato del buen comer son comer en gran medida frutas y verduras preferentemente con cascara, incluir cereales integrales en cada comida.

Comer alimentos de origen animal con moderación y evitar lo mas posible los azucares, grasas, aceites y sal.

¿COMO DEBEMOS CONSUMIRLOS?



- VERDURAS Y FRUTAS:** Consume abundantemente.
- CEREALES:** Suficiente o moderadamente.
- LEGUMINOSAS:** En menor cantidad.

¿COMO INTERROGARLO?



En la semana, ¿Qué alimentos consume con frecuencia?

- ¿Con que frecuencia consume frutas?
- ¿Con que frecuencia consume verduras?

¿COMO INTERROGARLO?



En la semana, ¿Cuántas veces consume huevos? ?/7

- ¿Cuántas veces consume carne?
- ¿Cuántas veces a la semana consume leguminosas?

¿SABIAS QUE



puedes sustituir la carne de pollo, res o puerco con la combinación de un alimento del grupo de los cereales y uno del grupo de leguminosas? Esta mezcla equivale a la proteína de un alimento de origen animal. Un ejemplo es la tortilla de maíz con frijol.

RECOMENDACIONES



Opta por verduras y frutas naturales; procesadas o en jugos tienen menos vitaminas y minerales.