



**Mi Universidad**

**Supernota**

**Nombre del Alumna:** Clara Elisa Encino Vázquez

**Nombre del tema:** Plato del buen comer

**Parcial:** II

**Nombre de la Materia:** Nutrición

**Nombre del profeso:** Dra. Katia Paola Martínez López

**Nombre de la Licenciatura:** Medicina Humana

Cuatrimestre-Semestre

San Cristóbal de las Casas Chiapas 20. OCT 2022

# Plato del buen comer

El plato del buen comer 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



## FRUTAS Y VERDURAS

"PROPORCIONAN VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA"

LAS FRUTAS Y VERDURAS FORMAN PARTE DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE; ES IMPORTANTE CONSUMIRLAS TODOS LOS DÍAS. LAS FRUTAS Y VERDURAS APORTAN ENERGÍA, FIBRA, MINERALES, VITAMINA A, VITAMINA C, ALGUNAS VITAMINAS DEL COMPLEJO B Y OTROS NUTRIMENTOS



¡COME MUCHO!



COME CON MODERACION - SUFICIENTE



COME EN MENOR CANTIDAD - POCO



## CEREALES Y TUBÉRCULOS

"APORTAN LA ENERGÍA NECESARIA PARA REALIZAR TUS ACTIVIDADES"

SE CONVIERTEN MEDIANTE DIFERENTES PROCESAMIENTOS EN HARINA, ALMIDÓN, SALVADO Y UN GRAN NÚMERO DE INGREDIENTES ADICIONALES EMPLEADOS EN LA FABRICACIÓN DE OTROS ALIMENTOS



## LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

"SON LA PRINCIPAL FUENTE DE PROTEÍNA"

EN LA ZONA ROJA SE ENCUENTRAN LAS LEGUMINOSAS Y PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL, DE LOS CUALES DEBES CONSUMIR POCAS CANTIDADES.

EVITA CONSUMO ALIMENTOS SANOS.

EL DE NO



ESTE SE DIVIDE EN TRES GRUPOS Y CON BASE A LOS LINEAMIENTOS DEL PLATO DEL BUEN COMER PODEMOS DETERMINAR LO QUE CONTIENE UNA ALIMENTACIÓN COMPLETA, EQUILIBRADA, SUFICIENTE, VARIADA, INOCUA Y ADECUADA.



<https://www.directoalpaladar.com.mx/directo-al-paladar-mexico/plato-bien-comer-que-como-aplicarlo>  
<https://view.genial.ly/5fa84e9598306e0d10575052/interactive-image-plato-del-buen-comer>