



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 profesora: 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>