

NUTRICION

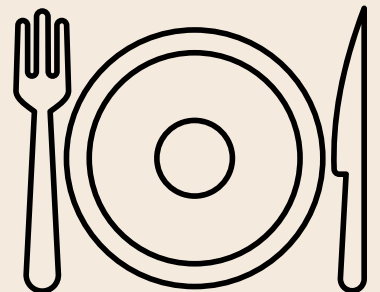
PLATO DEL BUEN COMER

DOCENTE:

Dra. Katia Paola Martinez Lopez

ALUMNA:

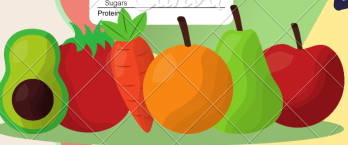
Ingrid Renata Lopez Fino



3ER SEMESTRE
MEDICINA HUMANA

Nutrition Facts		
Serving Size 1/2 cup Amount Per Serving		
Calories	Calories From Fat	% Daily Value*
Total Fat		%
Saturated Fat		%
Trans Fat		%
Cholesterol		%
Sodium		%
Total Carbohydrate		%
Dietary Fiber		%
Sugars		%
Protein		%

EL PLATO DEL BUEN COMER



Características

Sabemos que el buen funcionamiento de los órganos, el crecimiento y el desarrollo dependen en gran medida del consumo en cantidad y calidad de alimentos. El equilibrio entre la ingesta y la quema es el resultado de un buen estado de nutrición.

El plato del bien 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

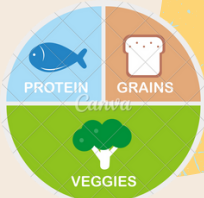


Grupos de alimentos

ilustra cada uno de los grupos de alimentos con el fin de mostrar a la población la variedad que existe de cada grupo resaltando que ningún alimento es más importante que otro, sino que debe haber una combinación para que nuestra dieta diaria sea correcta y balanceada.

Divide a los alimentos en tres grupos:

1. Frutas y verduras.
2. Cereales y tubérculos.
3. Leguminosas y alimentos de origen animal.



Frutas Y Verduras

manzana, naranja, plátano, papaya, lechuga, jitomate, brócoli, zanahoria, etc.

Beneficio: son una rica fuente de vitaminas, minerales, agua y fibra. Reducen el riesgo de padecer hipertensión, enfermedad coronaria.



Cereales Y tuberculos

pan, tortilla, galletas, pastas, arroz, elote, papa, etc.

Beneficio: son fuente de energía, proporcionan hidratos de carbono, vitaminas, minerales y fibra. En su forma integral reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares.



Leguminosas y alimentos de origen animal

frijoles, habas, lentejas, garbanzos, pescado, pollo, res, huevo, lácteos, etc.

Beneficio: proporcionan proteínas, vitaminas y minerales, aunque es recomendable moderar el consumo de carnes rojas y huevo.



BIBLIOGRAFIA



El Plato del Bien Comer

[https://www.gob.mx/siap/articulos/el-plato-del-bien-](https://www.gob.mx/siap/articulos/el-plato-del-bien-comer#:~:text=El%20plato%20del%20bien%20comer%20es%20una%20gu%C3%ADa%20de%20alimentaci%C3%B3n,fin%20de%20mostrar%20a%20la)

[comer#:~:text=El%20plato%20del%20bien%20comer%20es%20una%20gu%C3%ADa%20de%20alimentaci%C3%B3n,fin%20de%20mostrar%20a%20la](https://www.gob.mx/siap/articulos/el-plato-del-bien-comer#:~:text=El%20plato%20del%20bien%20comer%20es%20una%20gu%C3%ADa%20de%20alimentaci%C3%B3n,fin%20de%20mostrar%20a%20la)



Plato del buen comer

<https://centromedicoabc.com/tipos-de-dieta/plato-del-buen-comer/>