

NUTRICIÓN

TEMA

PLATO DEL BUEN COMER

PROFESOR

DRA. KATIA PAOLA MARTÍNEZ LÓPEZ

ALUMNO

YESICA DE JESÚS GÓMEZ LÓPEZ

¿Qué es una guía alimentaria?

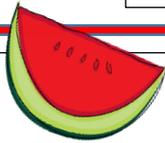


Son un recurso educativo que adapta los conocimientos científicos sobre nutrición y composición de alimentos de forma sencilla y comprensible para facilitar a la población y la selección.



Las guías alimentarias proporcionan recomendaciones específicas sobre alimentación y estilo de vida saludable y cuentan con un icono o representación geográfica de los mensuales de las pautas dietéticas de fomentan.

Verde



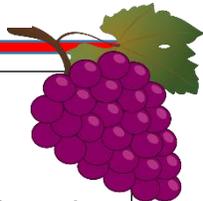
Las frutas y verduras forman parte de una alimentación saludable; es importante consumirlas todos los días. Las frutas y verduras aportan energía, fibra, minerales, vitaminas A, vitaminas C, algunas vitaminas del complejo B.

Grupos de alimentos



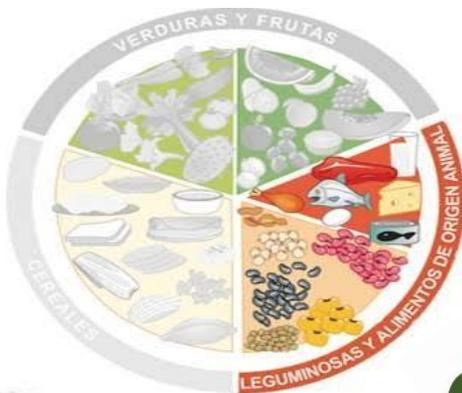
Amarrillo

Se debe consumir y variar con el grupo rojo. Cereales como maíz, avena, el arroz y el trigo han sido la base de la alimentación de diferentes pueblos y cultura del mundo.





Elije alimentos de este grupo que sean mínimamente procesados y en su versión más natural o integral sin azúcares o grasas añadidas.



Rojo

En este grupo se encuentran dos tipos: LEGUMINOSAS como el frijol, las habas, lentejas, cacahuates, nueces, son de origen que aportan proteínas. ALIMENTACION DE ORIGEN ANIMAL como el huevo, leche, pescado. Ambos forman parte del mismo grupo ya que son fuentes de proteínas.

Combinados con el grupo de los cereales, por ejemplo arroz con lentejas o tortillas con frijoles,}



Las características en el diseño el plato se puso particular énfasis en evitar transmitir la idea de importancia o predominio de algunos de los grupos. Se lleno así a la elección de círculo que luego se convirtió en plano para alegarse del frío concepto técnico.

Bibliografía

<https://idoc.pub/documents/el-plato-del-bien-comerpdf-zpnxgkw5o9lv>