



universidad del sureste

alumna: DOLORES HORTENCIA
DOMINGUEZ LOPEZ

Docente: Katia Martinez

Materia: NUTRICION

2 unidad

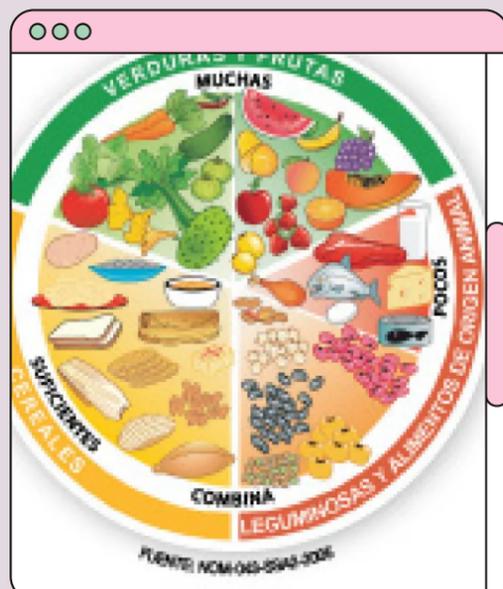
MEDICINA HUMANA

El plato del buen comer

definicion

La nutrición diaria es la base de lo que somos; si nos nutrimos bien y ejercitamos nuestro cuerpo regularmente tendremos una vida llena de salud y bienestar.

El plato del bien comer clasifica a los alimentos en tres grupos de acuerdo con los requerimientos del organismo. Todos los grupos son igual de importantes, ya que los tres son necesarios para estar sano. Recuerda incluir los tres colores en tu alimentación.



Grupo verde



plato verde

Verduras y frutas: 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,

plato amarillo

Cereales: 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.

Grupo amarillo



Grupo rojo



plato rojo

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.

Establece metas

La finalidad del plato del bien comer es lograr que las personas que tienen una alimentación saludable la conserven, además de reorientar los patrones alimentarios deficientes hacia otros más saludables que les permitan no sólo recuperar su peso normal, sino que les ayude a prevenir enfermedades y a mantenerse saludables.

