

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Campus San Cristóbal

Licenciatura de Medicina Humana

Tema: El Plato Del Buen Comer.

Trabajo: Súper Nota

Materia: Nutrición

Alumno: Judith Anahí Díaz Gómez

Semestre: 3°

Unidad: 2

San Cristóbal de las Casas Chiapas a 13 de Octubre del 2022.

EL PLATO DEL BUEN COMER

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 buen 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



Grupo amarillo



Grupo rojo



Verduras y frutas:

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



Frutas y verduras



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



Cereales y leguminosas



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.

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.



Una alimentación saludable debe cumplir con los siguientes criterios.



La finalidad del plato del buen 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.



Disfrutar de los alimentos y comer sanamente es darle calidad a la vida; no existen alimentos buenos ni malos, el secreto está en la combinación y la porción que se consume.



Bibliografía:

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

<https://www.unionyucatan.mx/articulo/2021/01/11/educacion/el-plato-del-bien-comer-y-de-la-jarra-del-bien-beber-primaria>

<https://aprende.com/blog/bienestar/nutricion/plato-del-buen-comer/>