



*Nombre del Alumno: **Rebeca María Henríquez Villafuerte***

*Nombre del tema: **Súper nota del Plato del Buen comer***

*Parcial: **2°***

*Nombre de la Materia: **Nutrición***

*Nombre del profesora: **Dra. Katia Paola Martínez***

*Nombre de la Licenciatura: **Medicina Humana***

*Semestre: **3°***

San Cristóbal de las Casas, Chis. A 11 de Octubre de 2022.

EL PLATO DEL BIEN 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 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:

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,

Grupo 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 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.

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.



Las guías alimentarias:

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 la selección de alimentos tomando en cuenta el contexto social, las prioridades de salud y nutrición de cada país, sus patrones de producción y consumo, las influencias socioculturales y la accesibilidad a los alimentos.

Proporcionan recomendaciones específicas sobre alimentación y estilo de vida saludable y cuentan con un ícono o representación gráfica de los mensajes de las pautas dietéticas que fomentan.

Existe una gran variedad de estilos de guías alimentarias en el mundo, como pirámides o círculos, aunque también muchos países eligen íconos culturalmente específicos para su población



BIBLIOGRAFÍA:

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

[Plato-del-Bien-Comer.pdf](#)