



NOMBRE DEL ALUMNO:
KARINA DESIRÉE RUIZ
PÉREZ.

CARRERA: MEDICINA
HUMANA.

ASIGNATURA:
EPIDEMIOLOGÍA.

DOCENTE: DR. MANUEL
RODRIGO BRAVO LÓPEZ.

ACTIVIDAD: INFOGRAFÍA

SEMESTRE: SEGUNDO
SEMESTRE.

FECHA DE ENTREGA: 23 DE
ABRIL DEL 2023.

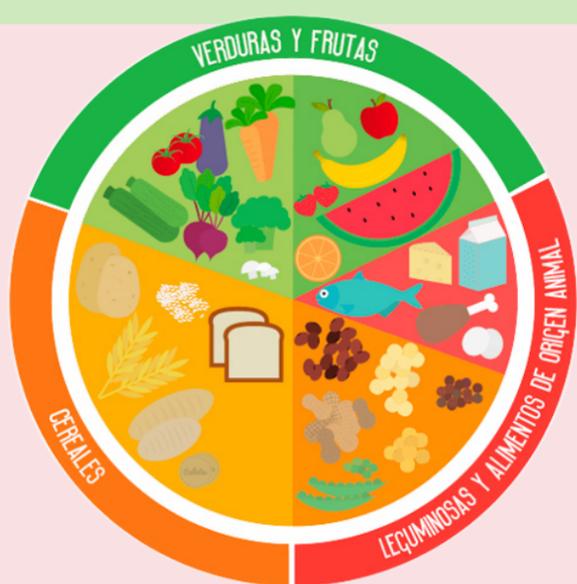
PLATO DEL BUEN COMER



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.



Se creó para orientar a la población mexicana hacia una alimentación balanceada, mostrándonos cuáles son los diferentes grupos de alimentos y cómo debemos combinarlos en nuestra alimentación diaria.



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.



Divide a los alimentos en tres grupos:

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



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.



De acuerdo con la NOM, las recomendaciones para seguir adecuadamente esto son: comer en gran medida frutas y verduras preferentemente con cáscara; incluir cereales integrales en cada comida



Comer alimentos de origen animal con moderación; evitar lo más posible los azúcares, grasas, aceites, edulcorantes y sal; realizar tres comidas y dos colaciones al día; y hacer ejercicio al menos 30 minutos diarios.

BIBLIOGRAFIA

- De Información Agroalimentaria Y Pesquera, S. (s. f.). El Plato del Bien Comer. [gob.mx.
https://www.gob.mx/siap/articulos/el-plato-del-bien-comer](https://www.gob.mx/siap/articulos/el-plato-del-bien-comer)