

UDS UNIVERSIDAD

DELSURESTE

CATEDRATICO: BRAVO

LOPEZ RODRIGO

MANUEL

ALUMNO: DEYLER

ANTONIHERNANDEZ

GUTIERREZ

TRABAJO: INFOGRAFIA:

PLATO DEL BUEN

COMER

MATERIA:

EPIDEMIOLOGIA

FECHA ENTREGA:

29/04/202

# PLATO DEL BUEN COMER



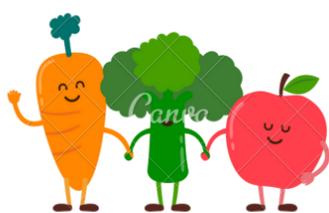
1

## QUE ES?



El plato del bien 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;

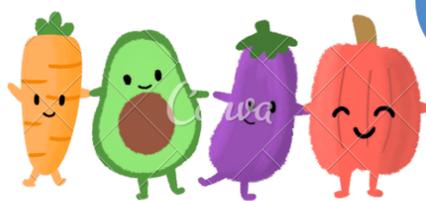
2



## FUNCION

con el fin de mostrar a la población la variedad que existe de cada grupo resaltando que ningún alimento es más importante que otro, sino que debe haber una combinación para que nuestra dieta diaria sea correcta y balanceada.

3



## CLASIFICACION

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



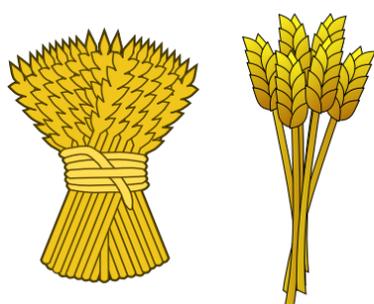
4

## Información

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.



5



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

6



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.

