



**Mi Universidad**

*Nombre del Alumno: Leydi Laura Cruz Hernández.*

*Nombre del tema: Características de dieta correcta*

*Parcial: 1er.*

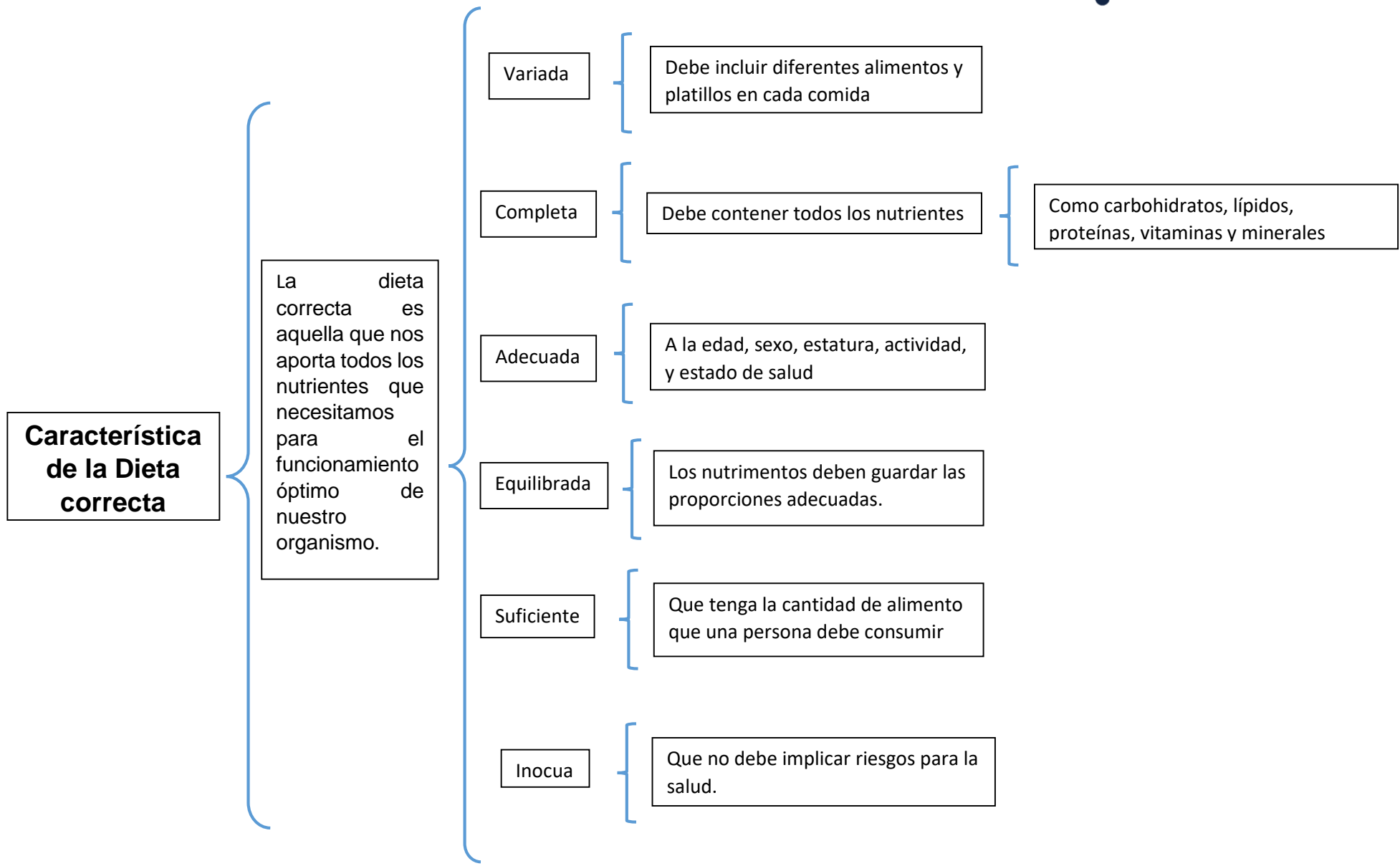
*Nombre de la Materia: Nutrición*

*Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Estrada.*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 3er. Cuatrimestre.*

**Cuadro Sinóptico.**



## Plato del Buen Comer.

Es una representación gráfica de los grupos de alimentos, para brindar orientación alimentaria

Se divide en tres colores, verde, amarillo y rojo.

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

Grupo 1: Frutas y verduras

En esta fracción verde podemos encontrar una mitad para las verduras y otras para las frutas, ambas tienen la misma función reguladora y esta subdivisión indica que deben estar en las mismas proporciones. Se recomienda consumir muchas.

Grupo 2: Cereales

Esta es la parte de color amarilla y están representados con los alimentos y platillos elaborados de ellos. Proveen energía en forma de carbohidratos, proteínas y fibra.

Grupo 3: Leguminosas y alimentos de origen animal.

Este grupo pertenece a la división roja y se divide en dos fracciones desiguales, la mayor parte corresponde a las leguminosas lo cual indica que debe recomendarse aumentar su consumo y la menor a los alimentos de origen animal.

Proveen proteínas y grasas.