



# Plato

DEL



# Bien comer

GPE. ELIZABETH HIDALGO RUIZ



# Presentación



Nombre del tema: Nutrición en la adolescencia

Parcial: 4

Nombre de la Materia: Salud Publica

Nombre del profesor: Maria José Hernández Méndez.

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: Septimo

Comitán de Domínguez, Chiapas. A 1 de Diciembre 2023



# ¿Qué es el plato del bien comer

Es una guía de alimentación que forma parte de NOM para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en Mexico

Ilustra cada uno de los grupos de alimentos cada uno de los grupos de alimentos con el fin de mostrar a la población la variedad que existe de cada grupo resaltado que ningun alimento es mas importante que otro





DEBE HABER UNA  
COMBINACIÓN PARA  
QUE NUESTRA DIETA  
SEA CORRECTA Y  
BALANCEADA





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

