



# Super Nota

Nombre del alumno: Jhonatan Noe Herrera Santiago

Temas: plato del buen comer

parcial: 3

Nombre de la materia: Epidemiología

Catedrático: QFB Ender Fabian Toledo Alcázar

Licenciatura: Medicina Humana

Grado: 2

# Plato del buen comer

El Plato del Buen Comer es una herramienta de la Secretaría de Salud de México que busca promover una alimentación saludable y equilibrada. Se presenta como un gráfico que divide los alimentos en tres grupos principales:

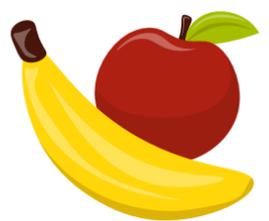
1. Verduras y frutas: Deben ocupar la mitad del plato, ya que son ricas en vitaminas, minerales y fibra.



2. Cereales: Se recomienda incluir cereales integrales como el arroz, la avena y el maíz, que aportan energía y nutrientes.



3. Leguminosas y proteínas: Este grupo incluye frijoles, lentejas, carnes magras, pescado y huevos. Se sugiere consumirlos en porciones adecuadas.



La finalidad del plato del buen 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.

# Referencias

ABC Medical Center. (2023, 28 junio). Plato del buen comer - Centro Médico ABC. Centro Médico ABC.  
<https://centromedicoabc.com/tipos-de-dieta/plato-del-buen-comer/>

De Salud, S. (s. f.). The dish of good eating . . . a guide for a good diet. gob.mx.  
<https://www.gob.mx/salud/en/articulos/the-dish-of-good-eating-a-guide-for-a-good-diet#:~:text=The%20three%20food%20groups%20that%20make%20up%20the%20Dish%20of,Cereals%20and%20tubers.>

De Salud, S. (s. f.-a). El plato del bien comer. . . una guía para una buena alimentación. gob.mx.  
<https://www.gob.mx/salud/en/articulos/el-plato-del-bien-comer-una-guia-para-una-buena-alimentacion>