



UDS

Mi Universidad

**NOMBRE DEL ALUMNO: ADRIAN
OSWALDO LUIS HAU**

TEMA:

1. PLATO DEL BUEN COMER.

PARCIAL 3: EPIDEMIOLOGÍA

**CATEDRÁTICO : QFB.ENDER FABIAN
TOLEDO ALCAZAR**

**LICENCIATURA: MEDICINA HUMANA
GRADO : 2DO SEMESTRE**

SUPER NOTA.



Alimentación saludable

01

¿Por qué es importante una buena alimentación?

Una alimentación equilibrada ayuda a:

- Prevenir enfermedades.
- Mejorar tu energía y concentración.
- Mantener un peso saludable.
- Fortalecer el sistema inmunológico.

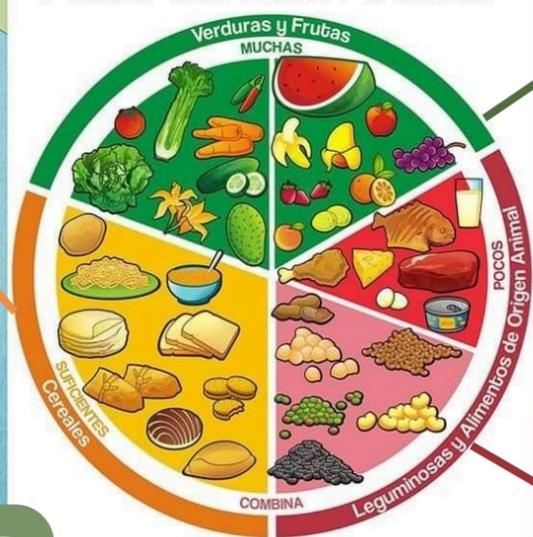
💡 **Recuerda: Comer bien no es comer mucho, es comer con inteligencia.**



Cereales

- Proveen energía: arroz, maíz, avena, pan, tortilla.
- Incluye cereales integrales de preferencia.

Plato del Buen Comer



Frutas y Verduras

- Aportan vitaminas, minerales y fibra.
- Ocupan la mayor parte del plato (¡la mitad!).

Leguminosas y Alimentos de Origen Animal

- Leguminosas: frijoles, lentejas, habas.
- Aportan proteínas y hierro.
- Combínalos con moderación con carne, huevo o pescado.

02

03

¿Qué es la Pirámide Alimenticia?

Representa cómo organizar tu alimentación diaria desde la base (más frecuente) hasta la cima (menos frecuente):

- ▣ Base: Frutas y Verduras – Consúmelas varias veces al día.
- ▣ Segundo nivel: Cereales y tubérculos – Base energética, de preferencia integrales.
- ▣ Tercer nivel: Proteínas – Leguminosas, carnes magras, huevo, lácteos.
- 📍 Punta: Grasas, Azúcares y Sal – Con moderación y solo ocasionalmente.
- 🔄 Combina variedad, cantidad y frecuencia



04

Consejos prácticos:

- Bebe al menos 8 vasos de agua al día.
- Realiza 30 minutos de actividad física.
- Evita refrescos, frituras y comida ultraprocesada.
- Prefiere alimentos locales, naturales y de temporada.



05

🌟 ¡Tú puedes lograrlo!

Una alimentación balanceada es clave para sentirte bien por dentro y por fuera.

- 📌 Si tienes dudas, acércate a un nutriólogo.
- 📞 Contacto: Secretaría de Salud | Línea de orientación nutricional

🌐 www.salud.gob.mx



BIBLIOGRAFIA:

**Secretaría de Salud (México).
Plato del Buen Comer. Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud.
Promoción y educación para la salud en materia alimentaria.
<https://www.gob.mx/salud>**

