

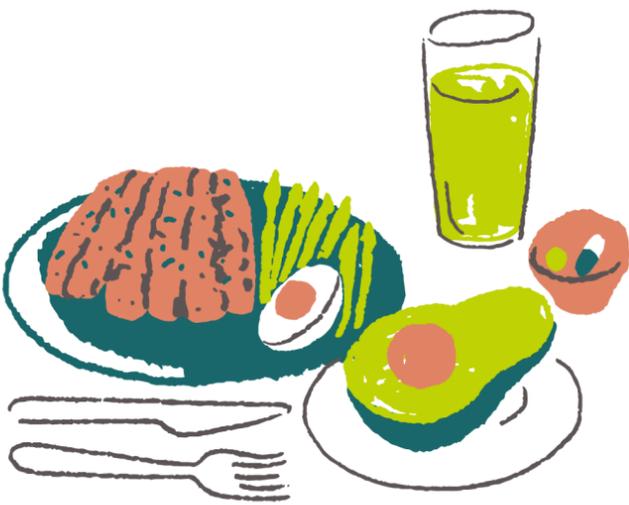


epidemiologia

PLATO DEL BUEN COMER



CATEDRATICO: Ender Fabian Toledo Alcazar
ALUMNO: Cesar Enrique Arevalo Gomez



comer sano



EL "PLATO DEL BUEN COMER" SE DIVIDE EN TRES GRUPOS PRINCIPALES, CADA UNO DE LOS CUALES APORTA DIFERENTES NUTRIMENTOS ESENCIALES:

1

FRUTAS Y VERDURAS :D

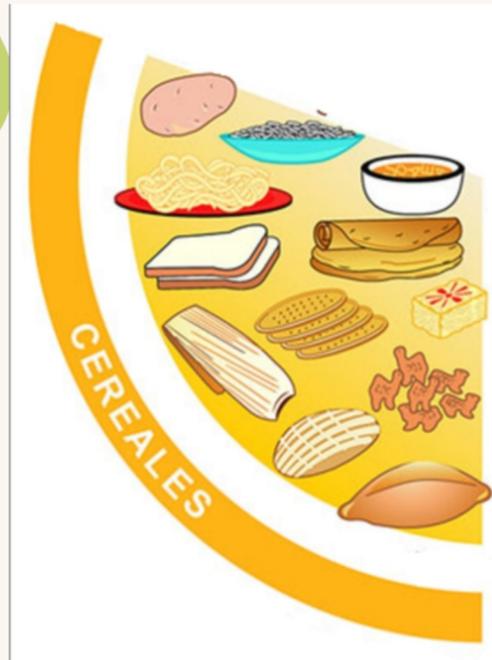
FRUTAS Y VERDURAS: ESTE GRUPO DEBE OCUPAR LA MITAD DEL PLATO (50%). PROPORCIONAN VITAMINAS, MINERALES, ANTIOXIDANTES Y FIBRA, FUNDAMENTALES PARA LA SALUD GENERAL. SE RECOMIENDA CONSUMIR AL MENOS CINCO PORCIONES DIARIAS DE FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS. EJEMPLOS INCLUYEN ESPINACA, JITOMATE, MANZANA, Y BRÓCOLI.



CEREALES Y TUBERCULOS

CEREALES Y TUBÉRCULOS: REPRESENTAN APROXIMADAMENTE UNA CUARTA PARTE DEL PLATO (25%). SON LA PRINCIPAL FUENTE DE ENERGÍA DEL ORGANISMO A TRAVÉS DE LOS CARBOHIDRATOS. SE SUGIERE CONSUMIR CEREALES INTEGRALES COMO ARROZ INTEGRAL, TORTILLAS DE MAÍZ, Y AVENA. ESTE GRUPO TAMBIÉN INCLUYE TUBÉRCULOS COMO LA PAPA Y EL CAMOTE.

2



3

LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL: ESTE GRUPO TAMBIÉN OCUPA UNA CUARTA PARTE DEL PLATO (25%) Y ES CRUCIAL PARA APORTAR PROTEÍNAS Y MINERALES COMO HIERRO. LOS ALIMENTOS INCLUYEN FRIJOLES, LENTEJAS, POLLO, PESCADO, Y PRODUCTOS LÁCTEOS. ES RECOMENDABLE COMBINAR LEGUMINOSAS CON CEREALES PARA OBTENER PROTEÍNAS DE ALTA CALIDAD.



BENEFICIOS DEL PLATO DEL BUEN O BIEN COMER

PROMUEVE UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA: AL CONECTAR LOS GRUPOS DE ALIMENTOS, AYUDA A ASEGURAR QUE SE CONSUMAN TODOS LOS NUTRIMENTOS ESENCIALES QUE EL CUERPO NECESITA PARA FUNCIONAR CORRECTAMENTE.
PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES: AYUDA A REDUCIR EL RIESGO DE ENFERMEDADES CRÓNICAS COMO LA DIABETES, LA HIPERTENSIÓN Y LA OBESIDAD AL FOMENTAR HÁBITOS ALIMENTICIOS ADECUADOS.
FOMENTA LA PRODUCCIÓN LOCAL: ES UN HOMENAJE A LOS AGRICULTORES Y PRODUCTORES LOCALES QUE CULTIVAN ALIMENTOS FRESCOS Y NUTRITIVOS, PROMOVRIENDO UN SISTEMA ALIMENTARIO MÁS SOSTENIBLE.

4



5

BEBE SUFICIENTE AGUA

EL AGUA EN EL PLATO DEL BUEN COMER TIENE VARIOS BENEFICIOS:
PRIORIZA LA HIDRATACIÓN PARA LA VIDA DIARIA.
AYUDA A LA ASIMILACIÓN DE NUTRIENTES.
FACILITA LA DIGESTIÓN Y EVITA EL ESTREÑIMIENTO.
ALIVIA LA FATIGA Y EL CANSANCIO.
REGULA LA TEMPERATURA DEL CUERPO.
REDUCE EL RIESGO DE ENFERMEDADES CRÓNICAS.

