



Nombre del alumno: Valeria Guadalupe Cano Mazariego

Tema: Plato del buen comer

Parcial 3: Epidemiología

Catedratico: QFB. Ender Fabian Toledo Alcazar

Licenciatura: Medicina Humana

Grado: 2do semestre

PLATO DEL BUEN COMER

ESTA HERRAMIENTA GRÁFICA Y EDUCATIVA ES UTILIZADA EN MÉXICO PARA PROMOVER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y BALANCEADA. ESTE MODELO NUTRICIONAL DIVIDE LOS ALIMENTOS EN CINCO GRUPOS PRINCIPALES:

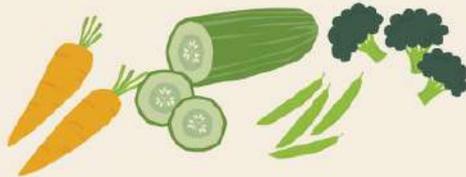
FRUTAS

contienen carbohidratos que nos brindan energía, fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes



VERDURAS

contienen fibra, vitaminas y minerales que contribuyen al buen funcionamiento del organismo.



ORIGEN ANIMAL

Proporcionan proteínas completas, vitaminas B12 y D, hierro, zinc y ácidos grasos omega-3. Esenciales para la salud muscular, la función cerebral, la salud ósea y la regulación del sistema inmunológico



CEREALES, GRANOS Y TUBÉRCULOS

Fuente de energía a través de carbohidratos complejos, proporcionan fibra dietética que mejora la salud digestiva y previene enfermedades como la diabetes tipo 2 y enfermedades del corazón



LEGUMINOSAS

Brindan energía, carbohidratos, fibra, proteína vegetal, vitamina B y minerales como el hierro, que previene la anemia. Reducen el colesterol



ACEITES Y GRASAS SALUDABLES

Su principal nutrimento son los lípidos (grasas) que brindan energía, protegen a las células con una pared de lípidos y ayudan al transporte de vitaminas



Bibliografía

de Agricultura y Desarrollo Rural, S. (s/f). Conoce el Plato del Bien Comer. gov.mx. Recuperado el 1 de junio de 2025, de <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/conoce-el-plato-del-bien-comer?idiom=es>

No title. (s/f). Gob.mx. Recuperado el 1 de junio de 2025, de <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/platobiencomer>