



Epidemiología

Nombre del Alumno:

Alondra Elizabeth Trujillo morales

Parcial 3: epidemiología

Catedrático: Ender Fabián Toledo alcanzar

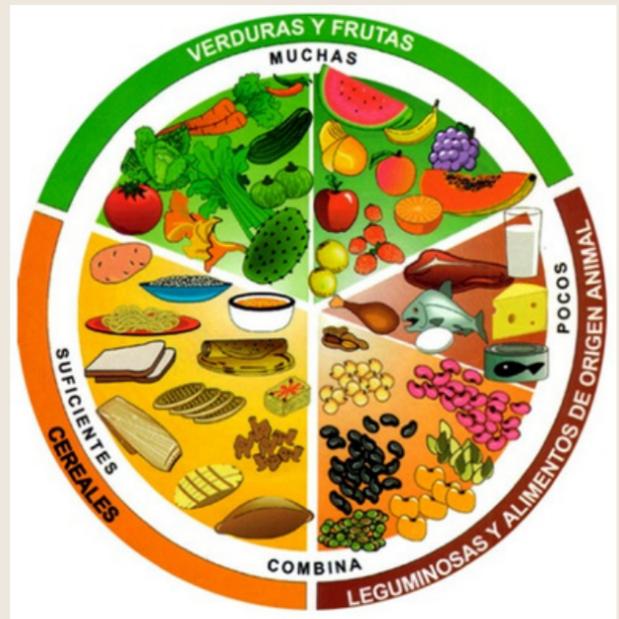
Licenciatura: medicina Humana

Grado : tercer semestre

PLATO DEL BUEN COMER

PLATO DEL BUEN COMER

El Plato del Bien Comer es una guía nutricional desarrollada por el gobierno mexicano para promover hábitos alimenticios saludables. Es una herramienta visual diseñada para ayudar a las personas a entender las proporciones de diferentes grupos de alimentos necesarios para una dieta equilibrada.



2. FRUTAS Y VERDURAS

Esta sección enfatiza la importancia de consumir una amplia variedad de frutas y verduras coloridas. Son ricas en vitaminas, minerales y fibra, esenciales para la salud y el bienestar general. Se recomienda consumir una porción significativa de estos alimentos diariamente.

2. CEREALES Y TUBÉRCULOS

Esta sección destaca la importancia de los cereales y tubérculos como fuentes de energía. Se recomienda elegir cereales integrales en lugar de cereales refinados siempre que sea posible, ya que proporcionan más fibra y nutrientes. Ejemplos incluyen pan integral, arroz integral y quinoa.



3. LEGUMINOSAS Y ORIGEN ANIMAL

Esta sección se centra en las fuentes de proteínas, que son cruciales para el crecimiento, reparación y mantenimiento de los tejidos corporales. Se fomenta una ingesta variada de leguminosas (frijoles, lentejas, etc.) y productos de origen animal (carne, pollo, pescado, huevos y lácteos). Se recomienda consumir estos alimentos con moderación y elegir fuentes de proteínas magras siempre que sea posible.

IMPORTANCIA

El Plato del Bien Comer es una guía valiosa para promover hábitos alimenticios saludables y mejorar la salud y el bienestar de la población.

Referencia

https://www.cocinafacil.com.mx/salud-y-nutricion/como-seguir-el-plato-del-buen-comer-en-tu-dia-a-dia?need_sec_link=1&sec_link_scene=im

<https://www.ciad.mx/conozca-el-plato-del-buen-comer/#:~:text=El%20plato%20del%20buen%20comer%20facilita%20la%20identificaci%C3%B3n%20de%20los,d,e%20energ%C3%ADa%20y%20nutrientes%20a>