

UDS

Mi Universidad

Cuadro Sinoptico

Nombre del Alumno: Jonatan Emanuel Vazquez Garcia

Nombre del tema: Plato del Buen Comer

Parcial: Primer Parcial

Nombre de la Materia: Nutrición clínica.

Nombre del Profesor: Karla Jaqueline Flores Aguilar

Nombre de la licenciatura: Licenciatura en Enfermería

Cuatrimestre: Tercer Cuatrimestre

La Independencia Chiapas a 23 de mayo del año 2025

Introducción.

La alimentación es un pilar fundamental para mantener una buena salud y prevenir enfermedades, en México, para promover hábitos alimenticios saludables, es por ello que se creó una herramienta visual conocida como el Plato del Buen Comer. En el presente trabajo explicaremos el objetivo de dicho tema, fue diseñado de forma clara y accesible, así también encontraremos los aportes de cada alimento que nos ayuda a nuestro cuerpo, se busca fomentar mejores decisiones alimenticias desde edades tempranas y contribuir a una cultura de salud integral en la población.

Definición

Es una herramienta visual que ayuda a las personas a entender que alimentos deben incluir en su dieta diaria para mantener una alimentación saludable.

Creador del plato del buen comer

fue creado por expertos en nutrición de la escuela de Salud Pública de Harvard

Plato del Buen Comer

Datos Históricos

Quién diseñó el plato del buen comer

fue diseñado por Rui Pereira y Hafsteinn Jónsson

Tema que se creó

El plato del buen comer se creó en el año 1987 por la comisión Nacional de alimentos.

Propósito del Plato del Buen Comer

Su principal propósito es promover una alimentación saludable en la población Mexicana.

Beneficios

Los beneficios que aporta el plato del buen comer son: Vitaminas, Minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano, lo que permite un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud.

Recomendaciones

Se recomienda consumir frutas y verduras regionales y de temporada, de preferencia crudas y con cáscaras.

Explicación de la grafica.

Color amarillo

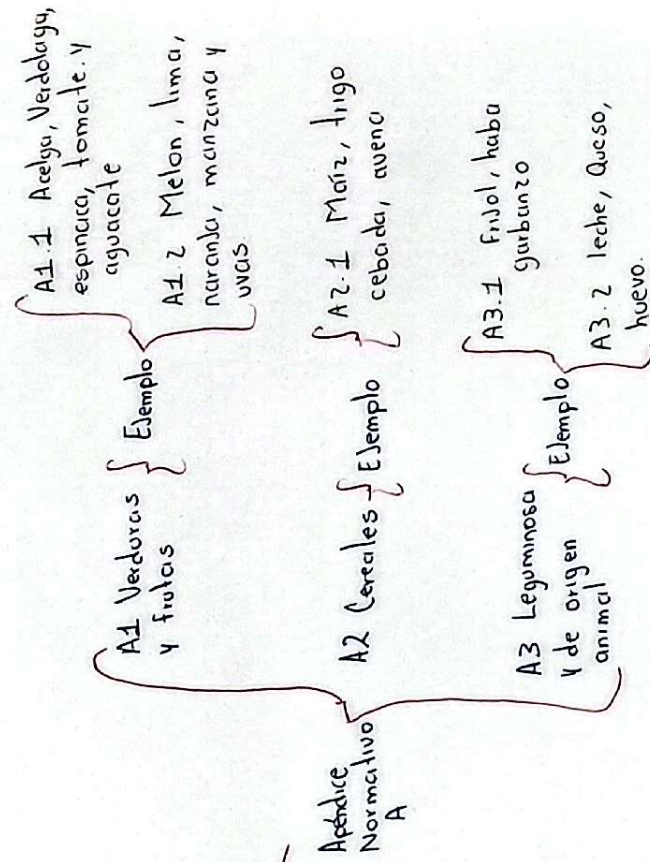
Representa el grupo de cereales los cuales aportan energía y fibra.

Color rojo

Representa el grupo de leguminosas y alimentos de origen animal.

Color verde

Representa el grupo de frutas y verduras



Concepto Norma oficial Mexicana para la promoción y educación para la salud en materia sanitaria, la cual establece criterios para la orientación nutricional en México

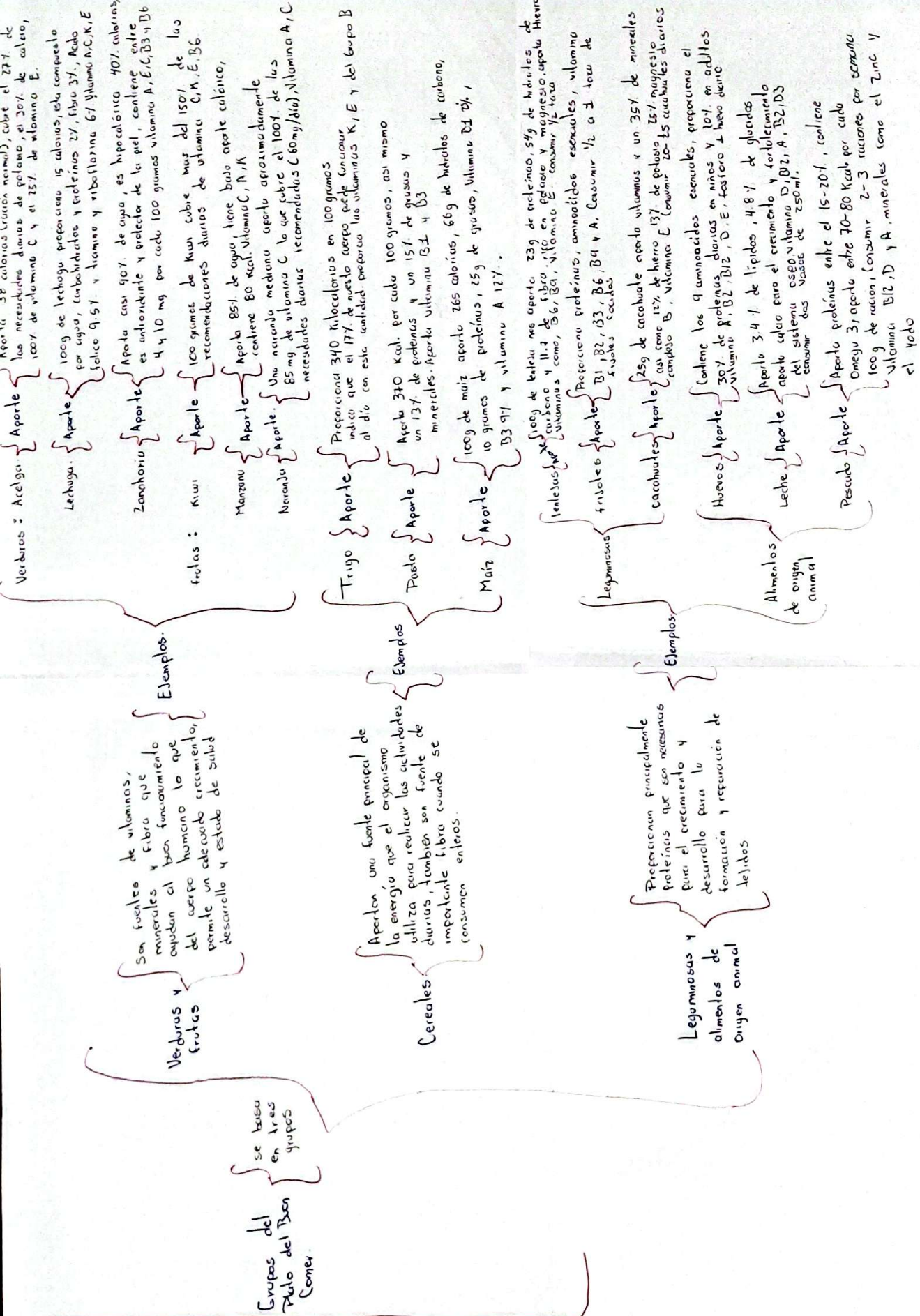
Referencias de la Norma Esta norma se complementa con las siguientes y sus actualizaciones...

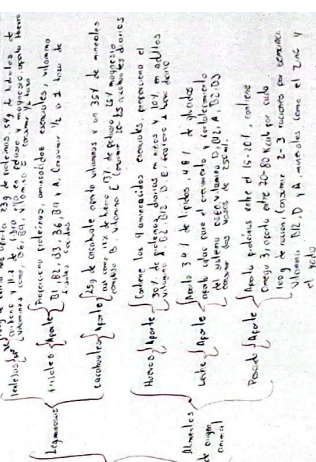
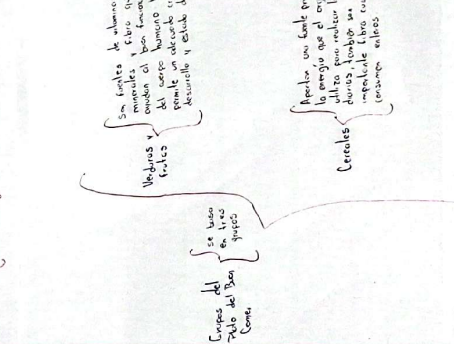
- NOM-007-SSA2-1993
- NOM-031-SSA2-1999
- NOM-251-SSA2-2009

Propósito de la Norma El propósito fundamental es establecer los criterios generales que unifiquen y den congruencia a la orientación alimentaria dirigida a la población

Que Establece Establece los criterios que deben seguirse para orientación de la población

Nom-043-SSA2-2012





Conclusión

Para concluir con este trabajo cabe mencionar que el plato del buen comer representa una herramienta educativa esencial dentro de la promoción de la salud y la nutrición en México, dentro de su diseño práctico y visual permite a personas de todas las edades comprender de manera sencilla, dentro del cuadro sinoptico encontramos como esta dividido en tres grupos en el cual observamos como se encuentra dividido, uno de los principales beneficios del Plato del Buen Comer que es para combatir los problemas de salud publica relacionados con la mala alimentación, debemos considerar el consumo de alimentos procesados, azúcares y grasas saturadas, recordando que una buena nutrición se basa en la frecuencia, cantidad y combinación correcta de los alimentos, es por ello que dentro del trabajo pudimos observar un dieta la cual no es estricta pero no del todo ya que encontramos variedad de alimentos, Por todo esto, es fundamental que el conocimiento y la práctica del Plato del Buen Comer se integran no solo en el ámbito escolar, sino tambien en el hogar, en los servicios de salud y en las campañas publicas de nutrición para fortalecer una cultura alimentaria positiva