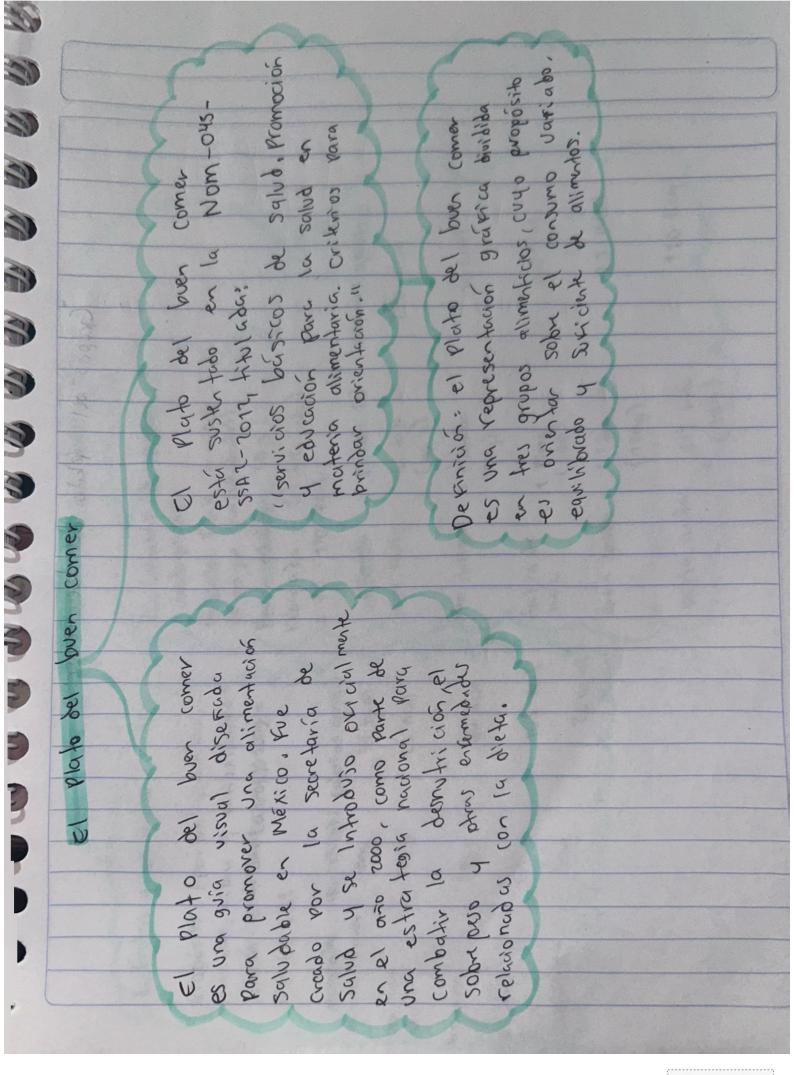


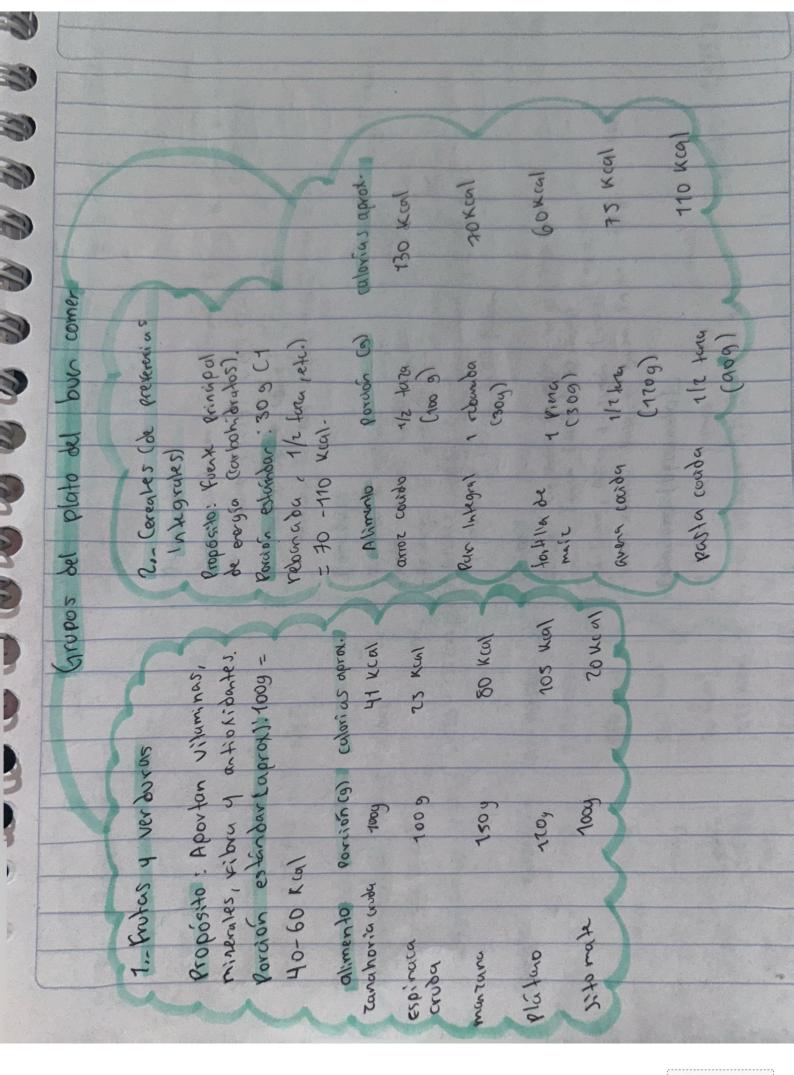
Introducción

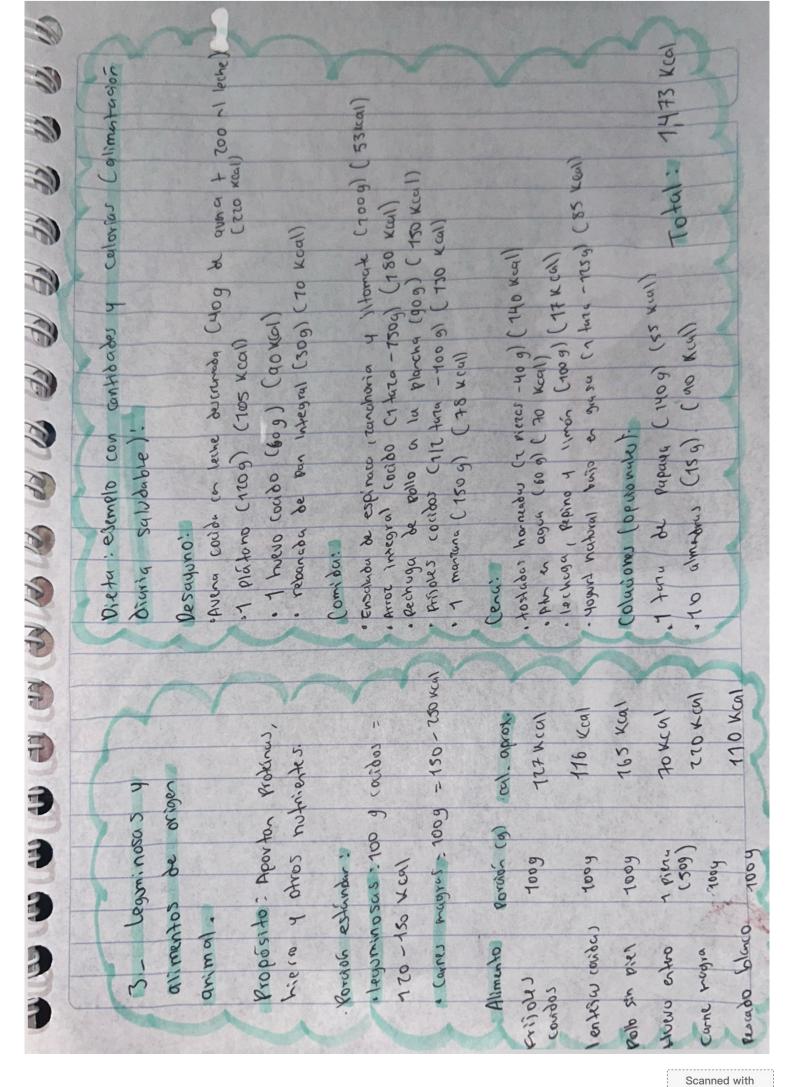
1

8

Cl plato del buen comer es una quia alimentaria creada en méxico con el objetivo de promover Una alimentación balanceada y saludable entre la población. Esta hemamienta gráfica facilita la comprensión de los grupos de alimentos y la forma en que deben combinarse para mantener una buena salud. Está dividido en tres grupos principales: Verduras y prutas, cercales, y leguminosas y alimentos de origen animal, y caba uno compre sunciones esunciales para el organismo. A través de esta representación usual se busca fomentar habitos a limentiados relacionados desde la infancia y preventu enfermedades relacionados con la nutrición, como la obesidad la diabetes y las enfermedades cardio vasculme







conclusión

El Plato del buen comer es una herramienta sendila y exectiva diseñada Para promover una alimentazioni balanceaba y sylvidable en la Población mexicana.

Al dividir los alimentos en tres grupos Principales
Verdras, protas careales, leguminos so alimento o de

eniga animal Fomentan la variedad, el equisibio y

la moderación en las porciones o Esta guía, respeldada

Por la Norma Oxicial Mexicana Contribuye a mejoran

los hobitos alimentásos, prevair en reximidades relacionados

con la dieta y fortale cer la salud pública o Adortar sus

principios racista una hutrición adecuada y sostenible

Para todar las edades.