

# **UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

## **LIC. MEDICINA HUMANA**

**JULIO ROBERTO GORDILLO MENDEZ**

**GRADO: 3**

**GRUPO: B**

**NUTRICIÓN**

**DRA . CELESTE AZUCENA GORDILLO**

**COMITAN DE DOMINGUEZ. CHIS**

**9 DE SEPTIEMBRE DEL 2025**

## Plato del buen Comer.

Es una guía alimentaria establecida en México con el propósito de orientar a la población hacia una alimentación correcta. Fue diseñado como parte de la norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, relacionada con la promoción y educación para la Salud en materia alimentaria. Esta herramienta gráfica es sencilla y clara, tiene como objetivo ayudar a las personas a identificar que alimentos debes consumir, en que proporción y como combinarlos para mantener una dieta equilibrada, variada y suficiente. Esta dividida en tres grandes grupos de alimentos.

### 1- Verdura y frutas (Parte Verde).

- Aportan vitaminas y minerales, fibras y antioxidantes
- Se recomienda consumirlas en mayor cantidad y variedad posible de preferencia frescas y de temporada

### 2- Cereales y Tuberculos.

- Incluye maíz, arroz, avena, pan, Pasta, papa entre otros
- Son fuente principal de energía
- Se sugiere preferir Cereales integrales y moderar consumo.

### 3- Leguminosas y Alimentos de Origen animal (parte roja).

- Leguminosas: frijol, lenteja, garbanzo, etc
- Origen animal: Carne, pescado, huevo, leche, queso, etc
- Aportan proteínas: hierro, calcio y otros nutrientes

