

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 qué alimentos debes consumir, en qué proporcion 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 Tubérculos.

- 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, puerco, huevo, leche, queso, etc.
- Aportan proteínas: hierro, calcio y otros nutrientes.

JEAN
BOOK 1972.01

