



Plato del buen comer

Rodríguez Gómez Luis Gustavo

3 semestre B

Nutrición

Dra. Gordillo Fonseca Celeste Azucena

Comitán de Domínguez Chiapas a 14 de septiembre 2025

Definición

El Plato del Bien Comer es una guía de alimentación saludable promovida por la Secretaría de Salud y el Instituto Mexicano del Seguro Social. Su objetivo es concientizar sobre la importancia de una alimentación balanceada y variada.

División (Grupos de Alimentos)

- **Frutas y Verduras:** ricas en vitaminas, minerales y fibra. Se recomienda consumir cinco porciones diarias, preferentemente con cáscara y de temporada; guayaba, papaya, melón, aguacate, naranja y verduras; acelga, espinaca, brócoli, zanahoria, lechuga
- **Cereales y Tubérculos:** fuente de energía y fibra. Se recomienda consumir integrales, como; maíz, trigo, avena, centeno, quínoa y tubérculos: papa, yuca, camote
- **Leguminosas y Alimentos de Origen Animal:** fuente de proteínas y grasas. Se recomienda consumir con moderación: frijol, lenteja, garbanzo, haba y alimentos de origen animal: huevo, pescado, pollo, leche, queso.

Función de usarlo

- Promueve una alimentación correcta y balanceada
- Ayuda a mantener un peso adecuado y prevenir enfermedades crónicas
- Fortalece el sistema inmunológico
- Proporciona energía y nutrientes esenciales para el cuerpo

Uso

Comer en gran medida frutas y verduras

Incluir cereales integrales en cada comida

Consumir alimentos de origen animal con moderación

Evitar azúcares, grasas y aceites en exceso

