



Mi Universidad

plato del bien comer

Miriam Gómez Gómez

Resumen

Primer parcial

Nutrición

Dra. Celeste Azucena Gordillo Fonseca

Medicina Humana

tercer semestre

Grupo "B"

Comitán de Domínguez, Chiapas a 13 de septiembre del 2025

El Plato del bien comer

El plato del bien comer es mas que una guía dietética; es un reflejo de la diversidad y calidad de los alimentos que los productores mexicanos nos proporcionan.

Esta herramienta gráfica y educativa es utilizada en México para promover una alimentación saludable y balanceada. Este modelo nutricional divide los alimentos en cinco grupos principales, representados en un plato dividido en secciones proporcionales que indican la cantidad relativa recomendada de cada grupo para una comida equilibrada.

- Frutas y verduras
- Cereales, granos y tubérculos
- Leguminosas
- Alimentos de origen animal
- Aceite y grasas saludables
- Frutas y verduras: son ricas en vitaminas, minerales y fibra, elemento esencial para el buen funcionamiento del cuerpo. Se recomienda consumirlas en abundancia preferiblemente crudas y con cascara.
- Cereales proporcionan energía y vitaminas, se sugiere optar por cereales integrales y acompañarlos con leguminosas.
- Grupo Rojo. Leguminosas de origen animal. Las leguminosas (como frijoles, lentejas y garbanzos) son fuentes de proteínas vegetal y fibra. Los alimentos de origen animal aportan proteínas, pero su consumo debe ser moderado debido a su contenido de colesterol y grasas saturadas.

Principios de una alimentación correcta según el plato del bien comer

- completa
- equilibrada
- suficiente
- variada
- Higiénica
- Adecuada.

