



# 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 buen comer

El plato del bien comer es más 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
- 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 combinarlos con leguminosas.
- La Rueda Roja: 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.

