



**Mi Universidad**

## **Resumen**

*Paola Isabel Paniagua Pérez*

*Tema: Plato del buen comer*

*I Parcial*

*Nutrición*

*Dra. Gordillo Fonseca Celeste Azucena*

*Medicina Humana*

*3 Semestre*

*Comitán de Domínguez, Chiapas a 15 de Septiembre de 2025*



# Plato del Buen Comer

Es un reflejo de que la diversidad y Calidad de los alimentos nos proporcionan una alimentación saludable y balanceada. El cual divide a las 5 alimentos principales.

- Frutas y Verduras
- Cereales, granos y tubérculos
- Leguminosas
- Alimentos de origen animal
- Aceite y grasas saludables

Grupo 1: Vitaminas, minerales, Fibras y antioxidante

Grupo 2: Fuente de energía a través de carbohidratos

Grupo 3: Fuente de proteínas, vegetales, fibras, vitaminas del complejo B, hierro y zinc

Grupo 4: Vitaminas B12 y D, hierro, zinc y ácidos grasos omega-3

Grupo 5: Omega-3 y omega 6



# PLATO DEL BUEN COMER



## Bibliografía

- <https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/conoce-el-plato-del-bien-comer?idiom=es>