



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

D M A

Scribē

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

- Frutas y Verduras
- Cereales, granos y tubérculos
- Leguminosas
- Alimento 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 x omega 6



Bibliografía

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