



Resumen

Karina López Hernandez

Plato del buen comer

Parcial: I

Nutrición

Dra. Celeste Azucena Gordillo Fonseca

Licenciatura en Medicina Humana

Semestre 3 B

Comitán de Domínguez, Chiapas a 12 de septiembre de 2025

PLATO DEL BUEN COMER

Es una herramienta gráfica para la orientación alimentaria en México que promueve una dieta completa equilibrada y variada, reflejando la diversidad y calidad de los alimentos que los productores nos proporcionan. Se divide en cinco grupos principales que indican la cantidad recomendada de cada grupo. Frutas y verduras ya que son ricas en vitaminas, minerales, fibras y antioxidante ayudan al sistema inmunológico fuerte, la digestión. Los cereales, granos y tubérculos como arroz, salvado de trigo, amaranto, avena, tortilla son gran fuente de energía a través de carbohidratos complejos, proporciona fibra dietética que mejora salud digestiva mientras que los cereales son ricos en vitamina del complejo B y minerales esenciales. Leguminosas son fuentes de proteínas, vitaminas del complejo B, zinc, reduce el colesterol LDL y regula el azúcar en sangre; los alimentos de origen animal proporcionan proteínas, vitaminas B12 y D hierro zinc y omega -3 las cuales nos ayudan a la función ósea, cerebral y a la regulación sistema inmunológico por último los aceites y grasas saludables son fuentes de omega -3 y omega-6 fundamentales para funciones cerebrales o del corazón reducir o aumentar el colesterol. La alimentación debe de ser completa, es decir que se incluya al menos un elemento de cada grupo alimenticio en cada uno de las 3 comidas para cubrir todas las necesidades del cuerpo. Este modelo contribuye a la prevención de enfermedades crónicas.

