El plato del buen comer porcentajes de alimento

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Qué es el plato del buen comer?

RESPUESTA

Es un parámetro que ayuda a decidir las cantidades adecuadas de alimentos en nuestra dieta para mantener una alimentación saludable.

PREGUNTA

¿Qué porcentaje de frutas y verduras debe incluirse en la ingesta diaria según el plato del buen comer?

RESPUESTA

El 50% de la ingesta diaria debe estar compuesto por frutas y verduras.

PREGUNTA

¿Qué porcentaje de cereales recomienda el plato del buen comer?

RESPUESTA

El plato del buen comer recomienda un 22% de cereales en la dieta diaria.

PREGUNTA

¿Cuál es el porcentaje recomendado de leguminosas en la dieta según el plato del buen comer?

RESPUESTA

Se recomienda un 15% de leguminosas en la dieta diaria.

PREGUNTA

¿Qué porcentaje de grasas animales se sugiere en el plato del buen comer?

RESPUESTA

Se sugiere entre un 5% y un 8% de grasas animales en la dieta diaria.

PREGUNTA

¿Qué documento oficial en México proporciona información sobre conceptos y cantidades adecuadas para una dieta saludable?

RESPUESTA

La Norma Oficial Mexicana 043 proporciona información sobre conceptos y cantidades adecuadas para una dieta saludable.

PREGUNTA

¿Qué herramienta complementa al plato del buen comer para una nutrición adecuada?

RESPUESTA

La jarra del buen beber complementa al plato del buen comer para una nutrición adecuada.

PREGUNTA

¿Cuál es el objetivo del plato del buen comer?

RESPUESTA

El objetivo es proporcionar un marco para seleccionar las cantidades adecuadas de alimentos y fomentar una alimentación saludable.

Resumen: El Plato del Buen Comer: Proporciones para una Alimentación Saludable

Nivel: secundaria

- El Plato del Buen Comer es una guía que ayuda a determinar las cantidades adecuadas de alimentos en cada comida para mantener una dieta equilibrada.
- Se recomienda que el 50% de la ingesta diaria esté compuesta por frutas y verduras.
- Un 22% de la dieta debe incluir cereales, mientras que las leguminosas deben representar un 15%.
- El consumo de grasas animales debe ser limitado, representando solo entre el 5% y el 8% del total de la dieta.
- La Norma Oficial Mexicana 043 proporciona información adicional sobre conceptos y cantidades necesarias para una alimentación saludable en México.

Mapa Conceptual

El plato del buen comer

Propósito

Marco para decidir cantidades adecuadas de alimentos | Guía para una dieta balanceada | Complementado por la jarra del buen beber

Proporciones recomendadas

- 50% de frutas y verduras
- 22% de cereales
- 15% de leguminosas
- 5-8% de grasas animales

Normativa

- Norma Oficial Mexicana 043
- Define conceptos y cantidades adecuadas
- Promueve una alimentación saludable

Aplicaciones

- Seleccionar alimentos en cada ingesta
- Fomentar una nutrición adecuada
- Adaptar la dieta a las necesidades de los mexicanos