



**Nombre de alumnos: Laura  
Guadalupe Álvarez Gómez**

**Nombre del profesor: Alfredo Agustín  
Vázquez**

**Nombre del trabajo: Alimentación  
saludable y el plato del buen comer**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Materia: Nutrición clínica**

**Grado: 3° cuatrimestre**

**Grupo: "A"**

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EL PLATO DEL BUEN COMER

Tener una buena alimentación significa que nuestro cuerpo debe de obtener suficientes, nutrientes, proteínas y minerales para que pueda trabajar correctamente, y es por eso que nosotros debemos de aprender a plantear nuestra comida como así también las colaciones, de manera que sean ricas en nutrientes y bajas en calorías y el plato del buen comer es una guía de alimentación que forma parte de la norma oficial mexicana para la promoción y educación de la salud en materia alimenticia, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México. En el video principalmente hable sobre el plato del buen comer, acerca de los nutrientes, proteínas, minerales, fibras que nos aportan cada uno de los grupos del plato del buen comer, comer sanamente nos ayudara a poder tener una vida mejor, sin presencia de enfermedades, es muy importante que nosotros aprendamos a planear nuestro alimentos con base al plato del buen comer tanto en el desayuno, comida y cena. También debemos de dejar de consumir tanta grasa, azúcar, sal ya que estos nos pueden ocasionar enfermedades como por ejemplo la diabetes, el sobrepeso y la hipertensión, cada uno es responsable de su propia alimentación, pero también debemos de hacer conciencia y razonar que es por un bien para nosotros, así podemos evitar enfermedades, y poder estar sanos y fuertes.

<https://youtu.be/dHDzefBzXPc>

<https://www.youtube.com/watch?v=RgnZB-8GHVg>