



Nombre de alumnos: Marisol Castro Argueta.

Nombre del profesor: Alfredo Agustín Vázquez

Nombre del trabajo: Cartel del plato del buen comer

Materia: Nutrición clínica

Grado: 3ro Grupo: "A"

EL PLATO DEL BUEN COMER

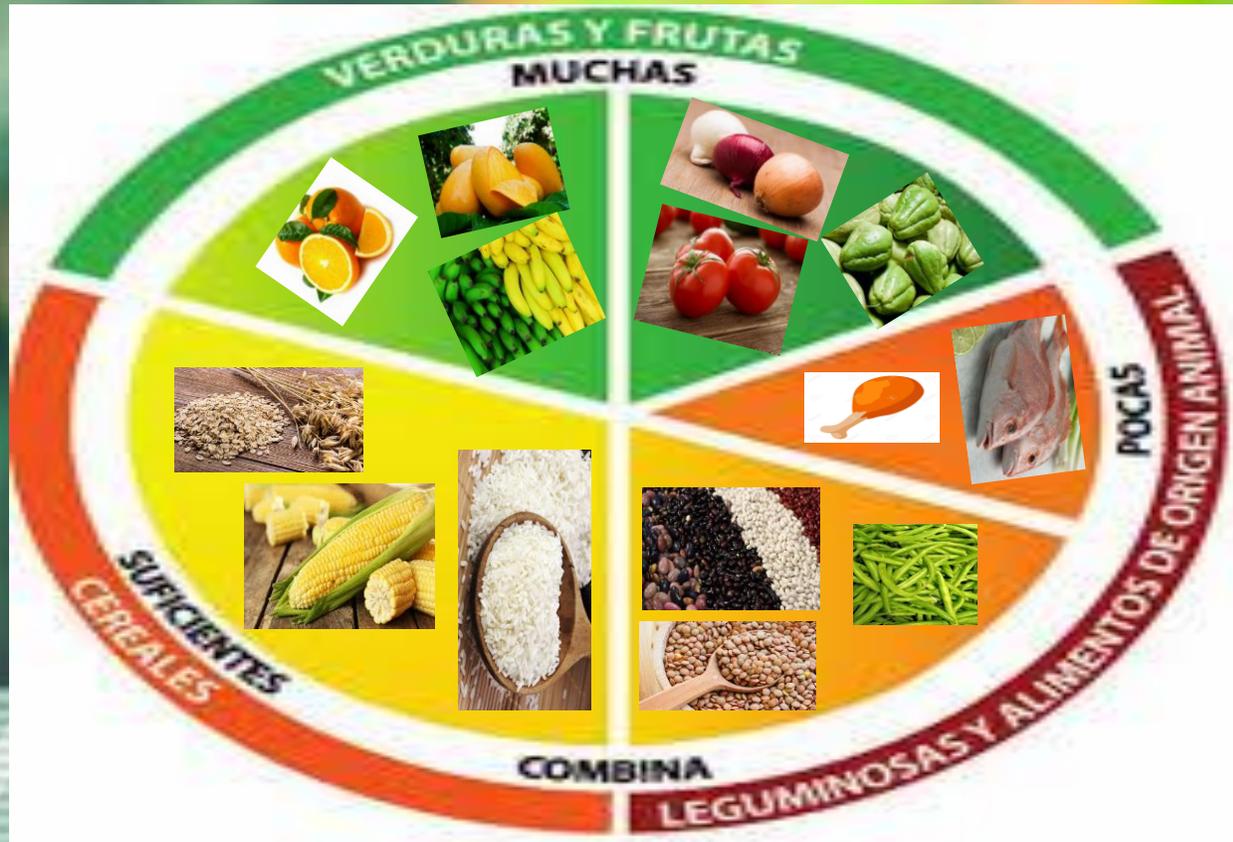
Es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México.

¿Cuáles son los beneficios?

Se buscan obtener es la prevención del sobrepeso y la obesidad, lograr el equilibrio energético conforme a las necesidades de la población mexicana



Sabias que...
El buen funcionamiento de los órganos, el crecimiento y el desarrollo dependen en gran medida del consumo en cantidad y calidad de alimentos.



Comer en gran medida frutas y verduras preferentemente con cáscara ya que son ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes, nutrientes esenciales para el correcto funcionamiento del organismo

Los cereales son hidratos de carbono, nos aportan energía, por lo que son la mejor gasolina para el funcionamiento de nuestro cuerpo

Comer alimentos de origen animal con moderación es bueno ya que se ingiere menos calorías y grasa, y presentan un menor riesgo de padecer enfermedades

Evitar lo más posible los azúcares, grasas, aceites, edulcorantes y sal; realizar tres comidas y dos colaciones al día; y hacer ejercicio al menos 30 minutos diarios

Marisol Castro Argueta