



Nombre de alumno: FRANCISCO JAVIER ARGUELLO HERNANDEZ

Nombre del profesor: ALFREDO AGUSTIN VAZQUES PEREZ

Nombre del trabajo: VIDEO INFORMATIVO

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: NUTRICIÓN CLINICA

TEMA: PLATO DEL BUEN COMER Y UNA BUENA ALIMENTACION

Grado: 3

Grupo: A

EL PLATO DEL BUEN COMER Y UNA BUENA ALIMENTACION

En este tema se les hablara bore lo que es el plato del buen comer como también de una buena alimentación, como sabemos el plato del buen comer está dividido en tres partes o tres grupos en el primer grupo esta lo que son las frutas, el segundo grupo esta lo que es los cereales y en el tercer grupo esta lo que son los lípidos como también esta los alimentos de origen animal.

El plato del buen comer es una guía de alimentos saludables, como ya conocemos los grupos de alimentos que conforman al plato del buen comer, se dice que los tres son de igual importancia para nosotros se dice que es por eso que se representó con un esquema circular que representa un plato de buen comer.

En el primer grupo están las fruta y verduras se dice que debe ser la porción más abundante del plato, ya que nos proporciona vitaminas y minerales que nos ayudan el proceso digestivo.

El segundo grupo es cereal estos alimentos se deben de consumir moderadamente son fuente de carbohidratos y energía que necesitamos.

Y el último grupo son las leguminosas y alimentos de origen animal, son fuente de grasas y proteínas que se requieren en pocas cantidades y contribuye en las funciones.

UNA BUENA ALIMENTACION ES CONSUMIR TODO LOS ALIMENTOS EN LAS COMIDADAS, PERO MODERADAMENTE Y A LAS NECESIDADES DE CADA UNO.

PROFE NO SUBE MI VIDEO Y TENGO PROBLEMAS CON EL INTERNET