



**Nombre del alumno: Verónica Anahí
López Aguilar**

**Nombre del profesor: Alfredo Agustín
Vázquez**

Nombre del trabajo: video

Materia: nutrición

Grado: 3° CUATRIMESTRE

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de julio de 2020.

Mi nombre es Verónica Anahí López Aguilar, y me gustaría hablar sobre el tema de la alimentación saludable y el plato del buen comer ya que una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía, consumir los nutrientes como las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales.

La nutrición es importante para todos, ya que podemos combinarla con la actividad física y un peso saludable, tener una buena alimentación es una forma excelente de ayudar a tu cuerpo a mantenerse fuerte y saludable, ya que lo que consumimos puede influir en tu sistema inmunitario, tu estado de ánimo y tu nivel de energía.

Tengamos en cuenta que todos los alimentos necesarios para cubrir nuestras necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de nuestra vida como desde la infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento. Los alimentos se agrupan en función de su composición mayoritaria en nutrientes, que es reflejada en las tablas de composición de los alimentos, ya que son muy utilizadas para planificar la dieta.

En cuanto al plato del buen comer debemos de conocer que se creó para orientar a la población mexicana hacia una alimentación balanceada, mostrándonos cuáles son los diferentes grupos de alimentos y cómo debemos combinarlos en nuestra alimentación diaria. Con algunos beneficios para la salud como:

- Elegir con inteligencia las comidas y colaciones de cada día.
- Combinar los grupos alimenticios de forma correcta.
- Integrar una variedad de alimentos en la dieta.
- Asegurar una ingesta adecuada de carbohidratos, proteínas, grasas buenas, vitaminas, minerales y fibra dietética.
- Aumentar la cantidad de alimentos ricos en nutrientes y bajos en calorías.
- Lograr un equilibrio energético de acuerdo a tus necesidades.
- Prevenir el sobrepeso y la obesidad.

https://youtu.be/b1SZi5stE_Y