



PASIÓN POR EDUCAR

Nombre de alumnos: **Flor Marisol López Hidalgo**

Nombre del profesor: **Alfredo Agustín Vázquez Pérez**

Nombre del trabajo: **cartel informativo**

Materia: **Nutrición clínica**

Carrera: **Licenciatura en enfermería**

Grado: **3er cuatrimestre**

Grupo: **A**

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 20 de junio de 2020.

# PLATO DEL BUEN COMER

Explica:

Flor Marisol López Hidalgo

Verde



### En abundancia

El grupo de verduras y frutas tiene el color verde, lo que indica que los debemos comer en gran cantidad

Naranja



### Con moderación

El grupo de cereales y tubérculos, que tiene el color amarillo, deben consumirse con moderación

Rojo



### Consumo limitado

El grupo de leguminosas y productos de origen animal, que representan el color rojo, deben consumirse con precaución, en pocas cantidades. De acuerdo al gráfico, se recomienda combinar cereales con leguminosas, ya que así obtenemos una buena fuente y mezcla de aminoácidos

¿Para qué sirve?



Es una manera de orientarnos hacia la alimentación balanceada. El plato muestra los grupos de alimentos según sus aportaciones nutrimentales y la forma en que se deben combinar de acuerdo a las necesidades y posibilidades de cada persona.

## Manejo de alimentación en México

Consumo alimenticio es el exceso en la adición de grasas, azúcar y sal a nuestra comida

La pobreza alimentaria y la inseguridad alimentaria es complejo por la multidimensionalidad de sus causas



Bibliografías: \*pdf organización de alimentos en México y \*nutrición del plato del buen comer

Colores