

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LIC. EN ENFERMERIA

NUTRICION CLINICA

NUTRIOLOGO. VAZQUEZ ALFREDO AGUSTIN

CARTEL INFORMATIVO

ESPINOSA GARCIA VICTOR HUGO

GRADO: 3º GRUPO: "A"

20 DE JUNIO DEL 2020.

Es una guía de alimentación que oficialmente es parte de la OMS. Funciona como promoción y educación para la salud en materia alimentaria.

Establece criterios para la orientación nutritiva de México. Debe mencionarse que ningún alimento es mas importante que otro.

Se divide en tres grupos alimenticios:

1. Frutas y verduras.
2. Cereales y tubérculos
3. Leguminosas y alimentos de origen animal.

-  POCO ALIMENTO
-  BALANCIADO ALIMENTO
-  ABUNDANTE ALIMENTO

EL PLATO DEL BUEN COMER

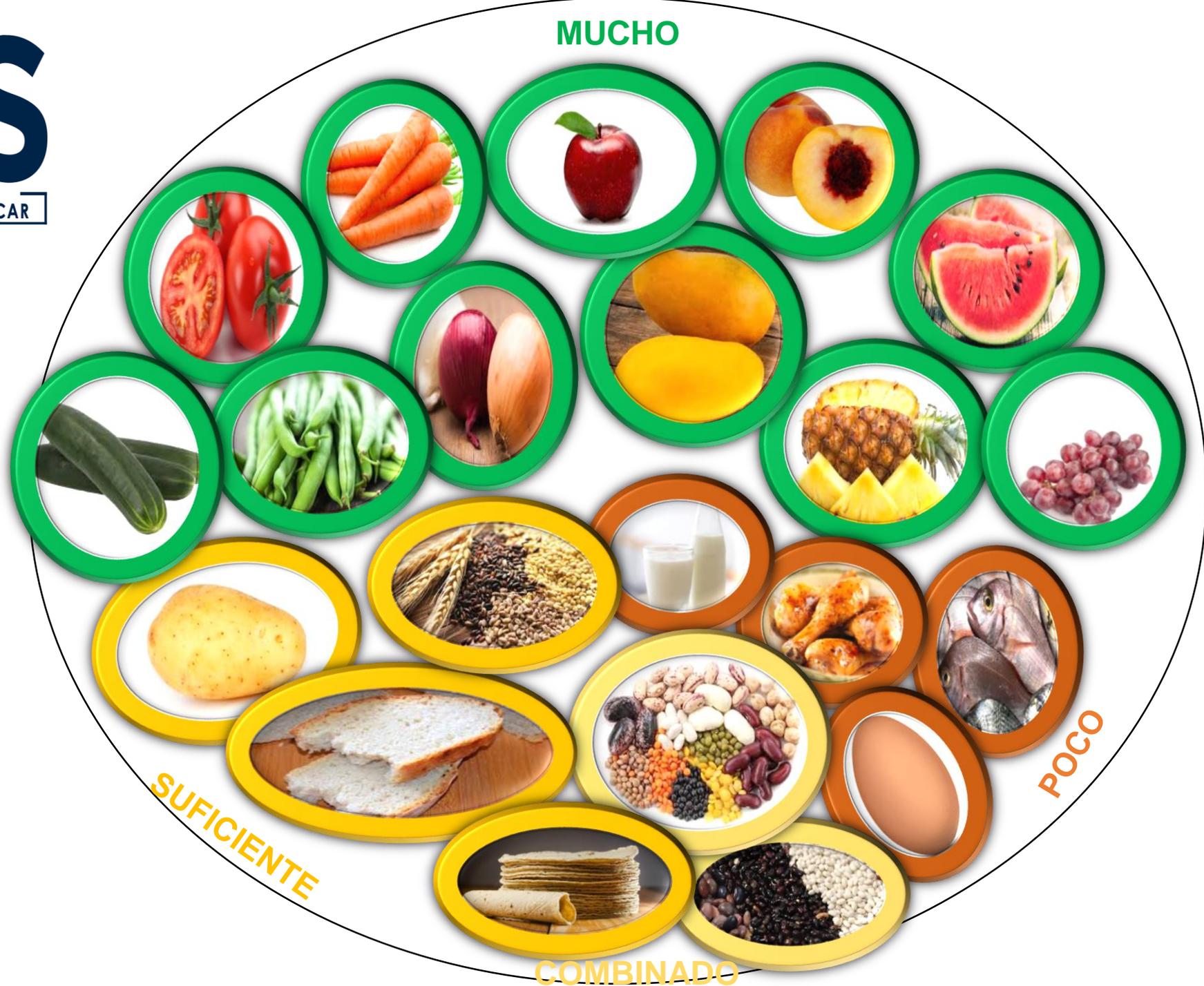


Si nos disciplinamos a una buena alimentación y cuidamos de nuestro cuerpo podríamos prevenir enfermedades crónicas como lo son: la diabetes, problemas cardiovasculares, obesidad, sobrepeso, hipertensión.

Disfrutar de los alimentos sanamente darle calidad a la vida. Tenemos que tener cuenta que no existen buenos ni malos sino que aprender a alimentarse de la manera correcta y con medida ya que cada alimento proporciona una cantidad de calorías y energía el que tu cuerpo necesita.

Una recomendación especial seria que debemos de evitar los posibles alimentos que son altos en grasas, azúcares, edulcorantes y sal.

Por otro lado es importante tomar dos litros de agua simple y por lo menos practicar 30 minutos de ejercicio diariamente.





BIBLIOGRAFIA

Gobierno De México. El Plato Del Buen Comer. Recuperado De Un Articulo El 20 De Junio Del 2020.

<https://www.gob.mx/siap/es/articulos/el-plato-del-bien-comer>