



**Nombre de alumno: Karla Jazmín Aguilar
Díaz**

**Nombre del profesor: Alfredo Agustín
Vázquez**

**Nombre del trabajo: Promoción a la salud:
alimentación saludable y plato del buen
comer**

Materia: Nutrición Clínica

Grado: 3°

Grupo: A

Licenciatura en enfermería

El plato del buen comer es una herramienta útil para poder proporcionar las cantidades de comida necesarias de cada grupo de alimentos, sustituyendo a la pirámide del buen comer. Con esta herramienta la Secretaria de Salud buscaba llegar a más personas y enseñarles desde pequeños.

Para ayudar en la promoción de la salud, se nos ha pedido que elaboremos un video informativo de diferentes temas relacionados a la nutrición, para ello elegí el tema del plato del buen comer, procurando acatar todas las recomendaciones.

El video realizado busca enseñar a la población sobre el plato del buen comer y la alimentación saludable, promocionando la forma de usar el gráfico conocido como plato del buen comer.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=87S-enVcmes&feature=youtu.be>

