



Nombre de la alumna: Laura Guadalupe Álvarez Gómez

Nombre del profesor (a): Alfredo Agustín Vázquez

Nombre del trabajo: Cartel del plato del buen comer

Materia: Nutrición clínica

Grado: 3° cuatrimestre

Grupo: "A"

PLATO DEL BUEN COMER

Autor: Laura Guadalupe Álvarez Gómez



El plato del buen comer es una representación grafica de los grupos de alimentos que funciona como guía alimentaria, su objetivo es servir como ayuda visual en las actividades de orientación alimentaria en las que es necesario y útil ilustrar la agrupación de los alimentos



➤ Color verde representa las frutas y verduras que deberían ser los más abundantes en la alimentación, lo que normalmente no sucede; ya que son la principal fuente de vitaminas y minerales que participan en el desarrollo y buen funcionamiento de todos los órganos del cuerpo

➤ Color amarillo representa los cereales estos brindan energía para tener fuerza y desarrollar las actividades diarias

➤ Color rojo representa las leguminosas y productos de origen animal, son los alimentos que dan al cuerpo las proteínas necesarias para reponer los diferentes tejidos, además son necesarias para el crecimiento y desarrollo



Alimentos que se consumen en mi comunidad

Verduras y frutas	Leguminosas y alimentos de origen animal	Cereales
Sandia Plátanos Manzana Mango Coco Melón Papaya piña Zanahoria Papa Chayote Cueza Calabaza Aguacate Flor de calabaza Tomate Cebolla Brócoli	Carne Pescados y mariscos Huevos Leche Queso Soya Garbanzo Haba Frijol	Arroz Avena Maíz pan Galletas Cereales industrializados

Una alimentación saludable le brinda a los organismos una gran variedad de alimentos en cantidades suficientes para un adecuado crecimiento, desarrollo, mantenimiento. Para que esta alimentación sea completa se debe consumir todos los grupos de alimentos como nos muestra el plato del buen comer. La clave es encontrar un balance en el consumo de cada grupo de nutrientes



Bibliografía:

http://www.cdi.salud.gob.mx:8080/BasesCDI/Archivos/Saludalimentaria/GUIA_PARA_REFORZAR_LA_ORIENTACION_ALIMENTARIA.pdf