

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LIC. ENFERMERIA

NUTRIOLOGIA CLINICA

**LIC. NUTRIOLOGIA. VAZQUEZ PEREZ ALFREDO
AGUSTIN**

INTRODUCCION DEL VIDEO

ESPINOSA GARCIA VICTOR HUGO

GRADO: 3º

GRUPO: "A"

11 DE JULIO DEL 2020

ALIMENTACION SALUDABLE Y PLATO DEL BUEN COMER

Los alimentos son esenciales para cada individuo los obtiene como nutrientes, una alimentación saludable son los nutrientes necesarios para un individuo, para tener una alimentación saludable debes de mantener características las cuales se especifica es tener que ser suficiente, variada, completa y que se adapte al peso. La talla y las necesidades de cada persona. Al igual debe de tener en cuenta que existen proporciones necesarias para cada una persona y en esto depende si tienes alguna enfermedad por lo que deberías de tener más cuidado. Existen cuadros que marcan las cantidades y lo que debemos de consumir diariamente.

El plato del buen comer está muy de la mano de la norma oficial mexicana que apoya a este instrumento de grafica que se obtiene del plato del buen comer, por otro lado, manifiesta grupos que especifican lo que debemos de consumir en altas proporciones o en poca cantidad. Todo esto unido para mejora la alimentación de cada persona y así poder tener una mejor salud física.

Link del video.

<https://youtu.be/4sIrYVSAgok>