



Nombre de alumno: José Alejandro Villagrán Pérez

Nombre del profesor: Alfredo Agustín Vázquez

Nombre del trabajo: Cartel informativo

Materia: Nutrición clínica

Grado: 3°

Grupo: "B"

Comitán de Domínguez Chiapas a 20 de junio del 2020.

LEYES DE LA ALIMENTACIÓN

Las 6 leyes de la alimentación son las que regulan nuestra alimentación para que esta sea lo más efectiva para nuestro organismo, éstas deben ser: completas, suficientes, equilibradas, variadas, inocuas y adecuadas. Cada una tiene sus características conforme a lo que regulan, por ejemplo:

las completas: deben contener los nutrientes que nuestro organismo necesita

las suficientes: nos dicen que el alimento debe ser lo suficiente para satisfacer todas las áreas a satisfacer

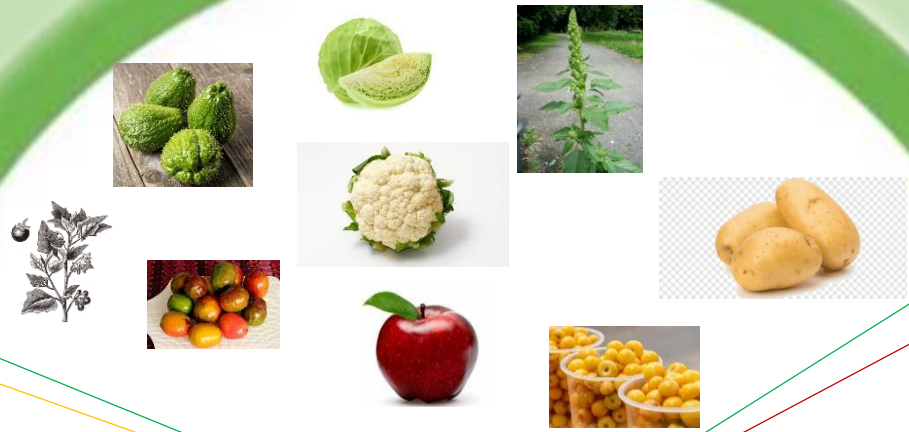
las equilibradas: nos dice que la alimentación debe ser proporcional por carbohidratos, proteínas y grasas

la variada: nos dice que debemos consumir diferentes tipos de alimento que nos pueden dar los nutrientes que necesitamos

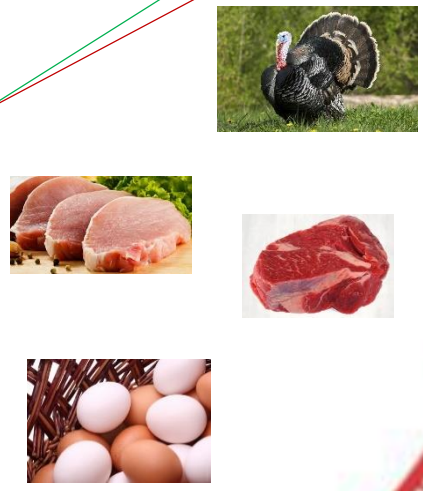
las inocuas: nos hablan de la limpieza del alimento y del lugar que se prepara antes de la alimentación

la adecuada: nos habla que la dieta debe ser personalizada a nuestros gustos, creencias, religiones, etc. Para que esta sea adecuada

VERDURAS Y FRUTAS



LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL



CEREALES



Mi plato del buen comer

