



**Nombre de alumno: Seidy Jazmín Ramírez
Castellanos**

**Nombre del profesor: Alfredo Agustín
Vázquez**

Nombre del trabajo: Cartel informativo

Materia: Nutrición clínica

Grado: 3°

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas a 19 de Junio del 2020.

PLATO DEL BUEN COMER (Comitán de Domínguez Chiapas).



ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Este plato del buen comer es hecho a base de los alimentos que mas se consumen en mi localidad, algunos producidos y también cosechados por manos comitecas.



El plato del buen comer es una guía de alimentación para la promoción y educación a la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva.

- Frutas
- Verduras
- Origen animal
- Leguminosas
- Cereales

Disfrutar de los alimentos y comer sanamente es darle calidad a la vida. No existen alimentos buenos ni malos, el secreto está en la combinación y la porción que se consume.

