

Nombre del alumno: Brenda Jaquelin Velázquez Salas

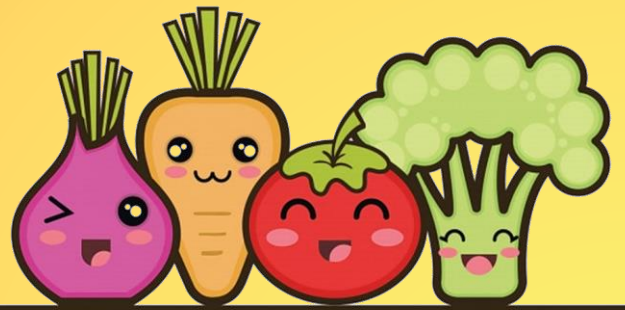
Nombre del profesor: Alfredo Agustín Vázquez Pérez.

Nombre del trabajo: Cartel informativo del plato del buen comer.

Materia: Nutrición Clínica.

Grado: 3 cuatrimestre

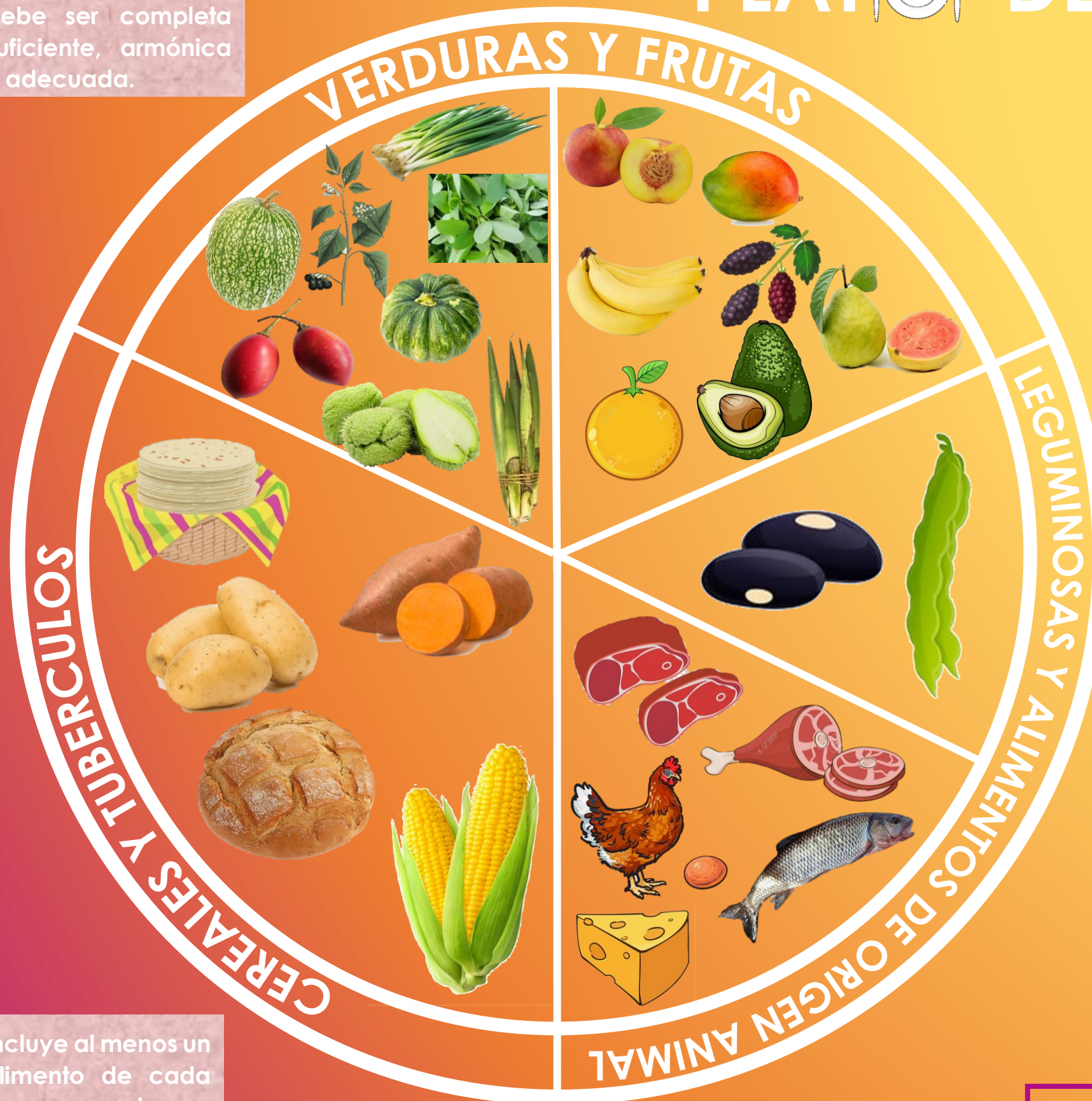
Grupo: B





PLATO DEL BUEN COMER

- La alimentación debe ser completa suficiente, armónica y adecuada.



En la región donde vivo es la sierra de Chicomuselo y los alimentos que producen en ella son:

VERDURAS: Cebollín, pacaya, calabaza, chipilín, hierbamora, chayote, chilacayote, y tomate de árbol.

FRUTAS: Durazno, mango, mora, guayaba, aguacate, guineo y naranja.

LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL: Frijol, ejotes. Pescado, carnes rojas, queso, huevo y gallinas

CEREALES Y TUBERCULOS: Elotes, tortillas, papa, pan y camote.

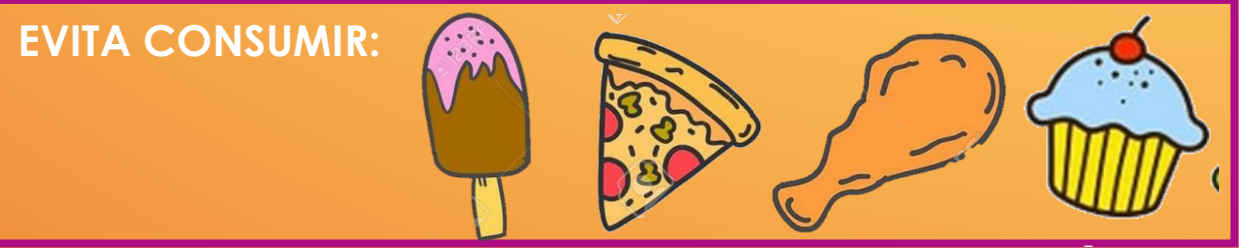
LEYES DE LA ALIMENTACIÓN

CANTIDAD: La cantidad de la alimentación debe ser suficiente para cubrir las exigencias calóricas del organismo.

CALIDAD: El régimen de alimentación debe ser completo en su composición para ofrecer al organismo todas las sustancias que lo integran.

ARMONÍA: Las cantidades de los diversos principios nutritivos que integran la alimentación deben guardar una relación de proporciones entre sí.

ADECUACIÓN: La finalidad de la alimentación está supeditada a su adecuación al organismo.



- Incluye al menos un alimento de cada grupo en cada una de las comidas del día.