



Nombre de alumnos: Jesús imanol Vera Pérez
Nombre del profesor: Alfredo Agustín Vázquez
Nombre del trabajo : Plato del buen comer
Materia: Nutrición Clínica

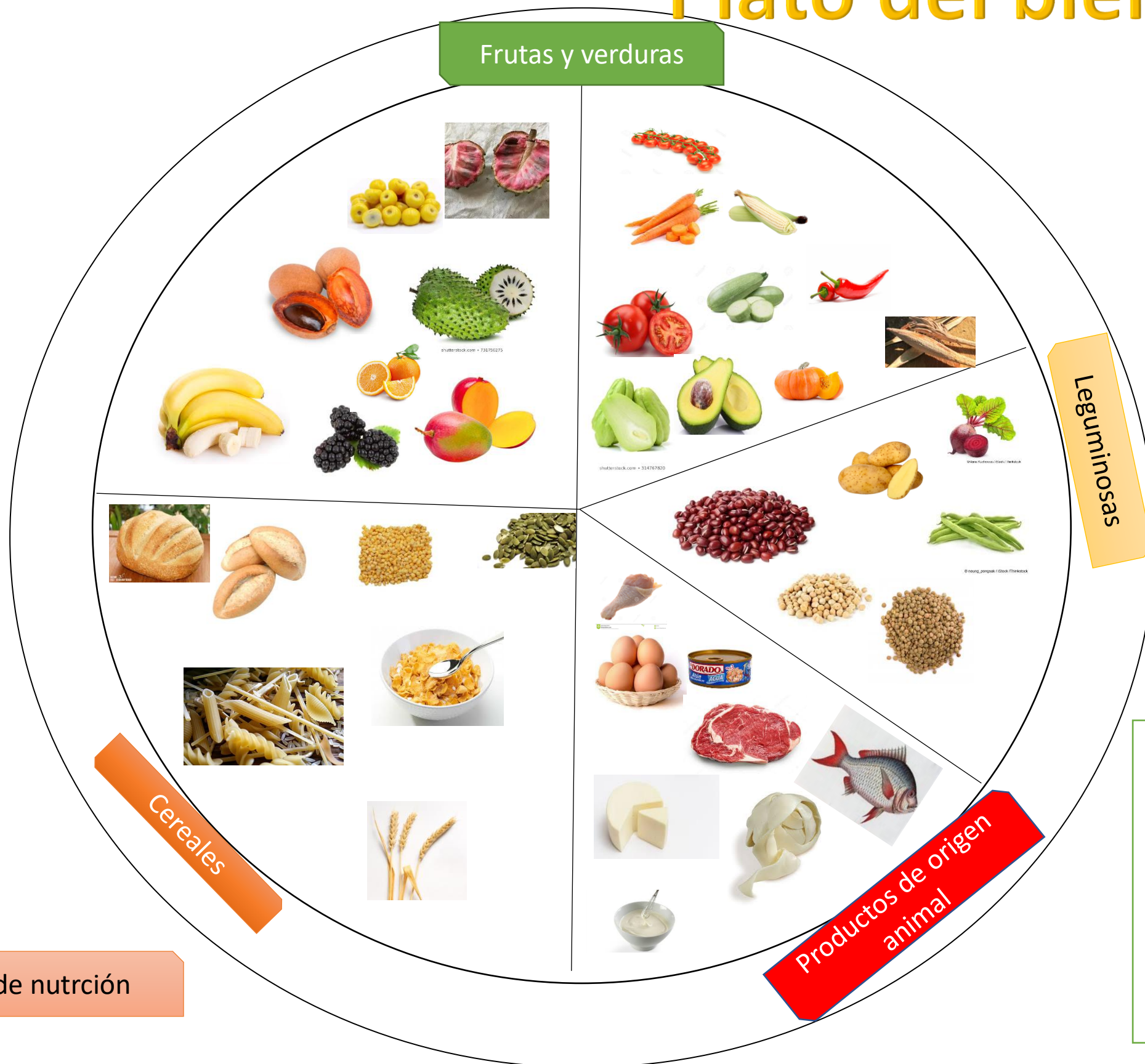
Grado: 3 ero
Grupo: B

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez 19 de junio Chiapas 2020 .



Plato del bien comer



Bibliografías: https://www.google.com/search?q=imagenes+de+seguridad&tbm=isch&chips=q:imagenes+de+seguridad,g_1:salud&bih=657&biw=1366&hl

5. Inofensiva

También podemos llamar Inocuo o Inofensivo a aquellos alimentos o bebidas que tomamos en su justa medida, ya que como ejemplo, podemos tomar el agua: un liquido que para todos resulta inofensivo.



Leyes de nutrición

1. Completa o Variada

Llevar una dieta balanceada y con consumo de alimentos siempre diferentes pero con las proporciones entre micro y macro nutrientes



2. Equilibrada

Una cantidad equilibrada diaria, es aquella que contiene un 60% de carbohidratos, 12% de proteínas y un 28% de lípidos.



3. Suficiente

Debemos de comer solo las cantidades energéticas que necesitamos en nuestro día a día, esto como ya sabemos, es diferente en cada persona. A una sedentaria a un atleta las proporciones cambian.



4. Adecuada

Se basa en estudios como antropometría, edad, género, etapa actual de su vida y objetivo, estado fisiológico, etc... Con estos datos y una vez analizados, se aplica la ley de una alimentación adecuada y con las necesidades de nutrientes en cada persona, diferenciando las cantidades si es para un hombre adulto, mujer adulta, jóvenes y niños o mujeres embarazadas.

