



NOMBRE DEL ALUMNO: DIANA LAURA VILLATORO ESPINOSA.

NOMBRE DEL PROFESOR: ALFREDO AGUSTIN VAZQUEZ.

NOMBRE DEL TRABAJO: PLATO DEL BUEN COMER.

MATERIA: NUTRICION CLINICA

GRADO: 3°

GRUPO: "B"

PLATO DEL BUEN COMER

INCLUYE AL MENOS UN ALIMENTO DE CADA GRUPO EN CADA UNA DE LAS 3 COMIDAS.

COME LA MAYOR VARIEDAD POSIBLE DE ALIMENTOS.

COME DE ACUERDO A TUS NECESIDADES Y CONDICIONES, NI MAS NI MENOS.

CONSUME LO MENOS POSIBLE DE GRASAS, ACEITES, AZUCAR Y SAL.

FRUTAS Y VERDURAS



CEREALES



LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL



El **plato del buen comer** es una guía **de** alimentación **que** forma parte **de** la Norma Oficial Mexicana **para** la promoción y educación **para** la salud en materia alimentaria, la **cual** establece criterios **para** la orientación nutritiva en México.