



**Nombre del alumno: Diana Laura Villatoro Espinosa.**

**Nombre del profesor: Alfredo Vázquez.**

**Nombre del trabajo: el plato del buen comer.**

**Materia: Nutrición clínica**

**Grado: 3°**

**Grupo: "B"**

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de septiembre de  
2018.

## EL PLATO DEL BUEN COMER.

Para mí el realizar este video se me hizo muy interesante ya que aprendí más cosas acerca del plato del buen comer, y el cómo se emplea ya que principalmente en el plato del buen comer tenemos que saber distribuir nuestras comidas diarias, las cuales constan de un desayuno, una comida y una cena y es por eso que debemos saber que alimentos contiene cada uno de estos grupos para saber la cantidad que debemos consumir.

El plato del buen comer está dividido en tres grupos, en los cuales el principal es el de color verde, el cual consta de frutas y verduras, por ejemplo: manzanas, uvas, naranjas, zanahorias, lechuga etc., y es por eso que deben de consumirse para tener energía durante el día.

Se encuentra el segundo grupo el cual es de color naranja, en este se encuentran los carbohidratos, este grupo nos aporta la energía que necesitamos para poder realizar actividades durante el día, ya sea el salir a correr, el ir a la escuela y poner atención en las clases o ir a trabajar, este grupo también se divide en 2 grupos, los cuales son los carbohidratos simples y los carbohidratos complejos.

Los carbohidratos simples son los que constan de dulce, un ejemplo seria como la nutella, la mermelada, la miel, y es por eso que debemos de tratar de no consumir tantos carbohidratos simples, los carbohidratos complejos son aquellos constan de harinas un ejemplo seria como las tortillas, la pasta o el arroz, es muy importante consumir un poco de los carbohidratos complejos en la comida.

El tercer grupo del plato del buen comer es el de color rojo, ya que consta de las proteínas y es en donde encontramos los alimentos de origen animal, como por ejemplo la leche, el queso, los huevos, carne o pescado, las cuales son muy importantes durante la comida porque nos ayudan a formar tejidos del cuerpo, como masa muscular, tener las arterias en buen estado, huesos más fuertes, uñas sanas y tener un cabello y piel más sana.

En este mismo grupo se encuentran las leguminosas y semillas ya que son de origen vegetal y están compuestas de aminoácidos.

Sabiendo lo anterior ya se nos es un poco más fácil el saber balancear nuestras comidas día a día para saber si queremos bajar de peso o simplemente el formar músculos en el cuerpo, no dejando menos importante que el hacer activación física es fundamental en nuestra vida diaria para estar más sanos.

<https://youtu.be/lnublpfknvA>