



Licenciatura en enfermería

**Nombre de alumno: César Abraham
Morales Pérez**

**Nombre del profesor: Alfredo Agustín
Vázquez**

**Nombre del trabajo: “INTRODUCCIÓN
DEL VIDEO”**

Materia: Nutrición

Comitán de Domínguez, Chiapas a 11 de julio del 2020

Alimentación saludable y plato del buen comer

La alimentación saludable es de suma importancia en los seres humanos, ya que de eso depende la prevención de muchas enfermedades como la diabetes, el colesterol, etc. La alimentación dada en porciones adecuadas ayuda a mantener a un organismo equilibrado en completa homeostasis, ya que aporta la energía necesaria que se necesita en el día y de manera eficaz, así como también debe de cumplir diversos criterios que hacen llamar a esta alimentación saludable, uno de ellos es tener una dieta completa en la cual se consuman los nutrientes necesarios que el cuerpo necesita, otra sería el tener una alimentación equilibrada en donde se consuman tanto legumbres, frutas y alimentos de origen animal en porciones correctas, otra es que la alimentación debe ser suficiente, así como también debe de ser adecuada a la edad y ser variada; para ello influye mucho el plato del buen comer, en donde nos indica la cantidad de porciones que de debemos de consumir, ya que nos orienta a tener una mejor alimentación balanceada dividiéndose en tres grupos: Las verduras y frutas, los cereales, leguminosas y alimentos de origen animal.

Enlace del video:

https://www.youtube.com/watch?v=q14wjPQgl_o