



**Nombre de alumnos: Mayra  
Jeannette Ramírez Santiago**

**Nombre del profesor: Alfredo Agustín  
Vázquez Vázquez**

**Nombre del trabajo: Video de  
alimentación saludable y plato del  
buen comer**

PASIÓN POR EDUCAR

**Materia: Nutrición clínica**

**Grado: 3er cuatrimestre**

**Grupo: "B".**

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de julio de 2020.

El video tiene el propósito de dar a conocer la importancia que tiene la alimentación saludable y el plato del buen comer dentro de nuestra vida. La alimentación saludable es la base de una buena salud junto con el consumo de agua simple potable y la práctica diaria de actividad física, es la mejor manera de prevenir y controlar el sobrepeso, obesidad y otras enfermedades, como la diabetes y presión alta, entre otras. Por lo que es muy importante, asegurar tener una alimentación saludable a lo largo de toda la vida. La alimentación correcta es la mejor manera de: obtener todas las sustancias nutritivas (proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales) que tu nuestro cuerpo necesita para mantenernos saludables, tener un crecimiento y desarrollo óptimo, sentirnos bien, prevenir enfermedades y lograr el máximo desempeño en las actividades diarias, tener un peso saludable, prevenir y controlar enfermedades.

La alimentación saludable está representada gráficamente en el Plato del Buen Comer, que nos muestra los tres grupos de alimentos que deben estar presentes en las tres comidas principales del día:

Verduras y frutas: Principal fuente de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra dietética.

Cereales y tubérculos: Principal fuente de hidratos de carbono.

Leguminosas y alimentos de origen animal: Principal fuente de proteínas.

LINK DEL VIDEO:

<https://www.youtube.com/watch?v=9cWqShinTzo>