



PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre del alumno: Shunashi Vinissa Medina
Castillo**

Nombre del catedrático: Alfredo Agustín Vázquez

Licenciatura: enfermería

Nombre del trabajo: cartel informativo

Materia: nutrición clínica

Grado: 3er cuatrimestre

Grupo: "B"

PASIÓN POR EDUCAR

EL PLATO DEL BUEN COMER

GRUPOS IMPORTANTES

Verduras y frutas

son fuente de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo

Cereales y tubérculos

fuerza principal de fibra cuando se consume enteros

leguminosas y alimentos de origen animal

proporcionan proteínas, para la formación y reparación de tejidos



CANTIDAD

La cantidad de la alimentación debe ser suficiente para cubrir las exigencias calóricas del organismo y mantener el equilibrio de su balance

CALIDAD

El régimen de alimentación debe ser completo en su composición para ofrecer al organismo todas las sustancias que lo integran

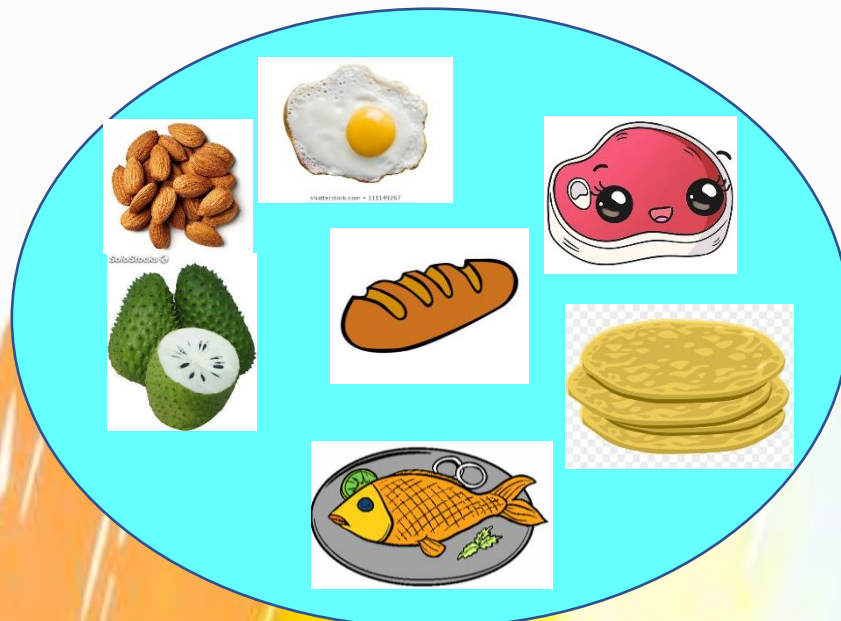
ARMONÍA

Las cantidades de los diversos principios nutritivos que integran la alimentación deben guardar una relación de proporciones entre sí

ADECUACIÓN

La finalidad de la alimentación está supeditada a su adecuación al organismo

PLATO DEL BUEN COMER DE MI REGIÓN



BIBLIOGRAFIAS

- <https://www.ambito.com/salud/cuatro-leyes-garantizar-una-buena-alimentacion-n3444927>
- <https://www.clikisalud.net/caracteristicas-del-plato-del-bien-comer/>