



**Nombre de alumnos: Jesús Imanol Vera Pérez**

**Nombre del profesor: ALFREDO AGUSTIN  
VAZQUEZ PEREZ**

**Nombre del trabajo : Video de el plato del buen comer**

**Materia: nutrición clínica**

**Grado: 3 ero**

**Grupo: B**

Comitán de Domínguez Chiapas 11 de julio del 2020 .

## Alimentación saludable y el plato del buen comer

En el video trataré de explicar la alimentación balanceada y la relación con el plato del buen comer ; en donde abordaré temas como el por que fue que se inventó y por que se aplicó a la promoción a la salud , así también en un breve apartado haré mención de las reglas de una buena alimentación en un apartado del final , abordaré los temas de los tres grupos de alimentos y en que nos ayuda en nuestra vida cotidiana , y de los nutrimentos que estos nos proporciona , para eso se tratará de dar una pequeña introducción sobre la mala alimentación en México y su impacto en la sociedad y como es que al igual como mexicanos abusamos en el consumo de algunos de estos productos .

<https://youtu.be/wb7Pygy09yQ>