

Nombre de alumnos:

Vanessa Monserrat Gómez Ruiz.

Nombre del profesor:

Alfredo Agustín Vázquez.

Nombre del trabajo:

El plato del buen comer y una alimentación saludable.

Materia:

Nutrición clínica.

Grado: "3"

Grupo: "B"

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de julio del 2020.

EL PLATO DEL BUEN COMER Y UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Hoy en día es muy importante el plato del buen comer ya que es una guía que forma parte de la norma oficial mexicana para la promoción y educación de la salud. El plato del buen comer es muy importante ya que cubre las necesidades básicas en el funcionamiento de nuestro organismo.
- El objetivo de este video es que llegue a mas personas y sepan en que nos ayuda el plato del buen comer ya que gracias a ello, nosotros obtenemos vitaminas, calcio, hierro, lípidos, etc. Una alimentación correcta principalmente en embarazadas, lactancia, niños y adultos mayores de edad ya que si no fuese así abundarían mas enfermedades.
- Link.
- <https://www.youtube.com/watch?v=QcMcU4vKhKs>

