



Nombre de alumnos: ANA CRISTINA HERNANDEZ JIMENEZ

Nombre del profesor: ALFREDO AGUSTIN VASQUEZ

Nombre del trabajo: CARTEL INFORMATIVO

Materia: NUTRICION

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3ro

Grupo: "A"

EL PLATO DEL BUEN COMER

EL PLATO DE BUEN COMER

Es una presentación grafica que muestra la clasificación de los grupos de alimentos. Orienta sobre la variedad de estos, como combinarlo y en qué proporción se debe consumir, tomando en cuenta las características y necesidades de los mexicanos, para favorecer una alimentación

Facilita:

- La identificación de los tres grupos de alimentos.
- la combinación y valoración de la alimentación.
- la selección de menús diarios son los tres grupos de alimentos.
- el aporte de energía y nutrimentos a través de la dieta correcta.

VERDURAS Y FRUTAS

Las verduras y frutas son fuente de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano. Permitiendo un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud. La naturaleza proporciona los nutrientes que necesitamos en frutas y verduras de cada estación. en consumo de estas en temporada, ayuda a nuestra comida y salud. Cuando las frutas se consumen durante de las estaciones que les corresponde tienen un mejor sabor y los beneficios para la familia son más evidentes



LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Se encuentran en el mismo grupo porque ambas tienen un alto contenido proteínico y son fuente importante de energía y fibra, no obstante, aunque los productos de origen animal son fuente de proteínas, tienen un alto contenido de grasa saturada y colesterol. Por eso conviene consumir carne blanca (pescados y aves).

De preferencia sin piel por su bajo contenido de grasa saturada. Debe fomentarse un bajo consumo de carne roja y al consumirla elegir (cortes con pocas grasas).



CEREALES

Imprescindibles en nuestra alimentación por su alto contenido de vitaminas y minerales y sobre todo por su aporte de hidratos de carbono complejos (almidón). Que son una fuente de energía de alta calidad. También son la principal fuente de hierro y una fuente importante de fibra.



En conclusión, yo aprendí que el plato del buen comer es muy importante para la alimentación diaria del ser humano. Porque la nutrición es la energía de solventar las necesidades energéticas del cuerpo aportándole los hidratos de carbono necesario, las grasas, las proteínas y todas aquellas sustancias que nuestro cuerpo requiere para poder desarrollar las actividades cotidianas.