



Nombre de alumnos: Marina García Morales

Nombre del profesor: Alfredo Agustín Vázquez Pérez

Nombre del trabajo: cartel informativo plato del buen comer

Materia: nutrición y función

Grado: 3er cuatrimestre

Grupo: "A"

PASIÓN POR EDUCAR

Plato del buen comer



Nombre del autor. marina garcia morales

Tema . plato del buen comer

Pero ...¿Qué podemos , hacer , que debemos comer , que podemos comprar

1 consume alimentos ricos en zinc, hierro y vitaminas C y D ,

Alimentos como el Salmon, atún, legumbres secas o hígado, pueden tener altos contenidos de hierro. legumbre. pescado, yema de huevo, cereales integrales soja, levadura de cerveza, sardinas y mariscos ricos en zinc. si quieres vitaminas Podes buscar en algunas hortalizas como el tomate, el pimiento rojo o verde, naranjas, mandarina kiwis, melón fresas, y algunas verduras como las espinacas y las coles de brúcelas pescados como el bacalao y rodaballo o de las sardinas puedes obtener la vitamina D .

La alimentación tiene un papel fundamental para fortalecer nuestro sistema inmunológico, verduras, frutas pescados, pueden ser grandes aliados cuando aparecen enfermedades, y es que una buena dieta balanceada y ejercicios pueden reforzar nuestro sistema inmunitario



2 más vitamina B

Sia aparte de aumentar el esfuerzo de tu sistema inmunológico debes cuidar tu corazón y arterias, los cereales integrales los frutos secos las verduras pueden ser tus grandes aliados .

4 hidrátate.

Mantener tu cuerpo hidratado te aturde a evitar que las mucosas se sequen y ayudara la fluidificación de las secreciones, pero del mismo modo que existen alimentos que fortalecen nuestro sistema inmune, también existen otros que puedan debilitarlos como azúcares, bollería, frituras y grasa trans.

3 menos azúcar mas miel

Si eres de los no pueden dejar de comer dulces, te recomendamos la miel, ya que posee propiedades antioxidantes y antibacterianas y ayuda a combatir los virus y las bacterias incrementan nuestras defensas

Sugerencias

Esta en nosotros alimentarnos de forma balanceada potenciar nuestro sistema y sobre todo ahora, tomar conciencia de nuestra salud es responsabilidad e de cada uno. aprovechemos este momento para realizar estos cambios tan necesario para nuestro cuerpo



Todo plan de alimentación debe de respetar las 4 leyes de alimentación .

Cantidad, calidad, armonía y adecuación. estas leyes se relacionan y se completan entre si y se resume en una sola ley general. la alimentación debe ser suficiente, completa armónica y adecuada

Ley de cantidad todo plan debe cubrir las necesidades calóricas de cada organismo, por ello, debemos estimar el gasto energético del individuo para mantener su balance energético.

Ley de la calidad todo plan debe ser completo en su composición, esto es que debe a portar hidratos de carbono, proteínas, grasas vitaminas y minerales. el valor calórico total debe tener una distribución adecuada y tener en cuenta los alimentos protectores

Ley de armonía se refiere a la relación de proporcionalidad entre los distritos nutrientes. por ejemplo, cuando relacionamos el post-train con la adecuada relación de hidratos y proteínas

Ley de la adecuación la alimentación de debe a adecuar al momento biológico, a lo gustos y hábitos de las persona, a su situación socioeconómica y las patologías que pueda presentar



5 PORCIONES/ DÍA

FRUTAS Y VERDURAS

Aportan vitaminas, minerales y fibra.

Ejemplos: guayaba, fresa, melón, aguacate, papaya; calabaza, champiñones, jitomates, brócoli, acelga, espinaca.



4-5 PORCIONES/DÍA



6-8 PORCIONES/DÍA

CEREALES Y TUBÉRCULOS

Representan la principal fuente de energía que consumimos.

Ejemplos: avena, amaranto, arroz, trigo, maíz; papa, camote, betabel, jícama, ajo, jengibre.



CONSUMIR POCO

LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Aportan principalmente proteínas que nos sirven para la formación y reparación de los tejidos.

Ejemplos: lenteja, garbanzo, frijol, alubia; Leche y derivados, carnes rojas, huevo, pescados y mariscos.

8



Vasos de agua/
día



Come de acuerdo a tus
necesidades y condiciones



30 minutos de
ejercicio/ día

