



**Nombre de alumnos: Flor de María Hernández Pérez**

**Nombre del profesor: Alfredo Agustín Vásquez**

**Nombre del trabajo: Cartel informativo**

**Materia: Nutrición clínica**

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado: 3er**

**Grupo: "A"**

**Autor del cartel: Flor de María Hernández Pérez**

Comitán de Domínguez Chiapas a 26 de junio 2020.

Es un esquema que ilustra los tres grupos de alimento y establece recomendaciones acerca de su consumo.

Sirve de guía nutricional y recomendada que en cada comida se consume por lo menos un alimento de cada grupo y beber agua.

## PLATO DEL BUEN COMER



**CEREALES**



**LEGUMINOSAS**



**VERDURAS Y FRUTAS**



Los 3 grupos del plato son: verduras y frutas, cereales, leguminosas.

Comer de gran medida frutas y verduras, comer alimentos balanceados para tener una mejor salud y digestión.

ATT. FLORY

Este es mi plato del buen comer son algunas de los alimentos que hay en mi comunidad,

Yo considero que el plato del buen comer, es muy importante porque, ahí viene lo que podemos balancear los alimentos diarios.