

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE.**

**NOMBRE DEL RPOFESOR: AGUSTIN VAZQUEZ.**

**MATERIA: NUTRICION CLINICA.**

**NOMBRE DEL TRABAJO: CARTEL INFORMATIVO.**

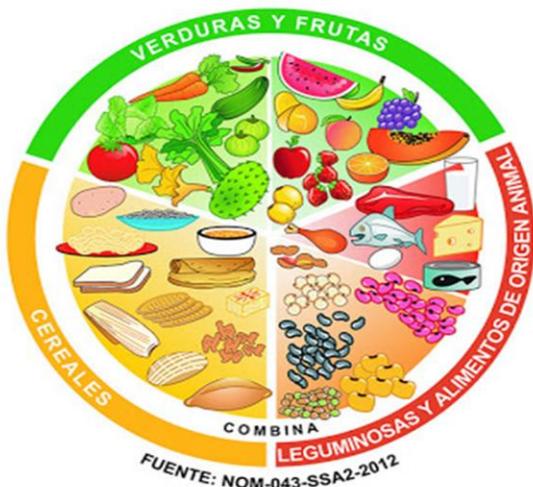
**NOMBRE DEL ALUMNO: CRISTHIAN NAJERA  
JIMENEZ.**

**GRADO: 3ER CUATRIMESTRE**

**GRUPO: "A"**

**COMITAN DE DOMINGUEZ, 15 DE JUNIO DEL 2020.**

## El Plato del Bien Comer



EL PLATO DEL BIEN COMER ES UNA GUIA DE ALIMENTACION DISEÑADA POR MEXICANOS ESPERTOS EN ALIMENTACION Y NUTRICION ESPECIALMENTE DIRIGIDA A LA POBLACION MEXICANA, ES UNA GUIA SENCILLA EN DONDE SE UTILIZAN ALIMENTOS NACIONALES QUE SE CLASIFICAN EN TRES GRUPOS; DE ACUERDO CON LOS DIFERENTES APORTES NUTRICIOS DE LOS ALIMENTOS.

### VERDURAS Y FRUTAS.

PROPORCIONAN PRINCIPALMENTE VITAMINAS, NUTRIMENTOS INORGANICOS (TAMBIEN LLAMADOS MINERALES), AGUA Y FIBRA.

**POR EJEMPLO:**

#### VERDURAS.

ACELGAS, VERDOLAGAS, FLOR DE CALABAZA, BROCOLI, NOPALES, HONGOS, BETABEL.

#### FRUTAS.

PAPAYA, MANZANA, PLATANO, MELON, NARANJA, GUAYABA, MANGO, PERA, CIRUELA, ZAPOTE.

### CEREALES.

PRINCIPALMENTE APORTAN ENERGIA, SI SE CONSUMEN PRODUCTOS DE GRANO ENTERO CON CASCARILLA, APORTAN TAMBIEN FIBRA.

**EJEMPLO DE: CEREALES.**

AMARANTO, AVENA, ARROZ, CENTENO, CEBADA, MAIZ Y TRIGO.

**PRODUCTOS HECHOS CON CEREALES:**

TORTILLAS, POZOLE, HARINAS, GALLETAS, TAMALES, ATOLE, ELOTE, ESQUITES, HOJUELAS DE MAIZ, MAICENA Y PAN.

**TUBERCULOS:** CAMOTE, PAPA Y YUCA.

### LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL.

SON ALIMENTOS RICOS EN PROTEINAS Y ENERGIA POR LAS GRASAS Y ACEITES QUE CONTIENEN LOS ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL Y LAS OLEAGINOSAS, LAS LEGUMINOSAS TAMBIEN SON FUENTE DE FIBRA.

**EJEMPLO DE: LEGUMINOSAS.**

FRIJOLE, LENTEJAS, HABAS, GARBANZO, ALVERJON, ALIBIAS Y AYOCOTE. ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL. LECHE, QUESOS, YOGURT, HUEVO, MARISCOS, EMBUTIDOS, Y TODO TIPO DE CARNES.

**OLEAGINOSAS:** NUEZ, CACAHUATE, AVELLANA, ALMENDRA, PIÑON, PEPITA DE CALABZA Y AJONJOLI.