



PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre de alumnos: José David Hernández Santis**

**Nombre del profesor: ALFREDO AGUSTÍN  
VÁZQUEZ**

**Nombre del trabajo: PLATO DEL BIEN COMER**

**Materia: NUTRICIÓN CLÍNICA**

**Grado: 3er cuatrimestre**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 DE JUNIO de 2020

# Para tener un dieta saludable

*Plato del buen  
comer*

“Dime lo que comes y te  
diré quién eres”

ser variada  
Debe de estar  
constituido de  
varios tipos de  
alimentos

Suficiente en  
energía y nutrientes  
para mantener  
funciones vitales

Adaptada a  
las necesidades  
fisiológicas región  
geográfica, religión  
y cultura.

Equilibrada,  
Respetando los  
porcentajes  
recomendados de  
los distintos  
nutrientes

**INCLUYE  
AL  
MENOS  
UN  
ALIMENTO  
DE CADA  
GRUPO EN  
CADA UNA DE  
TUS  
COMIDAS  
DEL DIA**

**EVITA EL  
CONSUMO  
DE  
ALIMENTOS  
NO  
SANOS**



FRUTAS



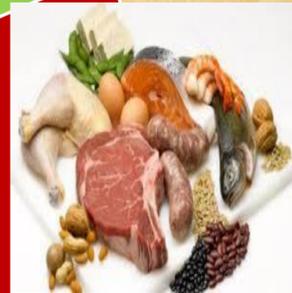
VERDURAS

Este grupo se integra de frutas y verduras frescas y es fuente principal de fibra dietética, vitaminas y minerales y otros fitoquímicos que promueven a la salud



CEREALES

Este grupo provee carbohidratos complejos y una gran cantidad de fibras para una buena digestión. Nos brinda energía para realizar actividades diarias



ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Este grupo se conforma en alimentos ricos en proteínas, las cuales son necesarias para construir tejidos como músculos, hormonas y neurotransmisores



TUBÉRCULOS

LEGUMINOSAS



**ES IMPORTANTE  
EJERCITARSE APROXIMADAMENTE  
30 MINUTOS AL DIA**



**BEBER POR LO MENOS 8  
VASOS DE AGUA**



**HAZ DE LA  
HORA DE COMER UN  
MOMENTO AGRADABLE**

