

**Nombre del autor: Ricardo Mauricio Mateo
Sebastián**

**Nombre del profesor: Alfredo Agustín
Vázquez Pérez**

**Nombre del trabajo: cartel informativo plato
del buen comer**

Materia: Nutrición clínica

Grado: 3 cuatrimestre

Grupo: A

Sé que todo el mundo quisiera tener una vida saludable, productiva todo los días pero de alguna manera consumimos alimentos que quizá a nuestro cuerpo no le sean tan de provecho por eso la mayoría de las personas se encuentran en problemas de sobre peso o también la disminución de nuestro peso pero si nosotros nos ponemos a indagar sobre la importancia de los alimentos en nuestra vida sabremos cómo debemos consumir cada una de ellas. En este trabajo veremos los alimentos que consume la gente de la localidad donde yo vivo que puede que muchas de ellas no están en el plato del buen comer pero son de mucho provecho reconocerlas Como bien sabemos el plato del buen comer es para orientarnos hacia una alimentación bien balanceada. El plato nos muestra los grupos de alimentos según su aportación nutrimental y en la forma en que se debe combinar de acuerdo a las necesidades de cada persona.

De acuerdo con el plato del buen comer los grupos de alimentos se dividen en los siguientes tres:

1. Rutas y verduras
2. Cereales y tubérculos
3. Leguminosas y alimentos de orígenes animal

Por lo tanto veremos algunas frutas y verduras que las personas de mi comunidad consumen.

Las frutas que consumen y también cosechan las personas son como los coco, mandarina, naranja, durazno, nance, piña, mango, rambután, plátanos, estos son las frutas hay y que día con día las personas cultivan en su cosecha también las verduras podemos encontrar como pinta de chayote, punta de calabaza o flor de calabaza, frijoles, yerba mora básicamente son los principales alimentos de las personas que viven aquí pero también pueden conseguir alimentos de origen animal como carne de res de pollo, de puerco y de algunos otros animales que matan durante su casería.

Plato del buen comer en mi localidad



Cereales

Aportan hidrato de carbono, proteínas, grasa vitaminas minerales y fibra

Alimentos de origen animal

Aportan vitaminas y minerales indispensables, como el hierro y la vitamina B12

Frutas

La función es parecida a las verduras

Proporciona vitamina y minerales.

Verduras

Rico en vitaminas y minerales

Compuesta principalmente de agua

Estos son básicamente los alimentos que la mayoría de las personas en las localidades donde yo vivo consumen a diario pues algunas de ellas no vienen en el platillo principal porque a veces son desconocidos a manera de conclusión quiero recalcar que mantener una vida saludable mantener nuestros deseos de comer alimentos que nos hacen salir de control o de apetito y que lo seguimos comiendo día tras día nos hacen sentir poco productivos las recomendaciones de platillo principal y este platillo les serán de mucho provecho y si tienen la posibilidad e encontrar estos alimentos seria fabuloso, evitemos de consumir esos alimentos que nos hagan daño así podemos prevenirnos de muchas enfermedades.

i localidad