



**Nombre del alumno (a):** María Fernanda López Pinto.

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

**Nombre del trabajo:** “Plato del buen comer”.

**Materia:** Nutrición Clínica.

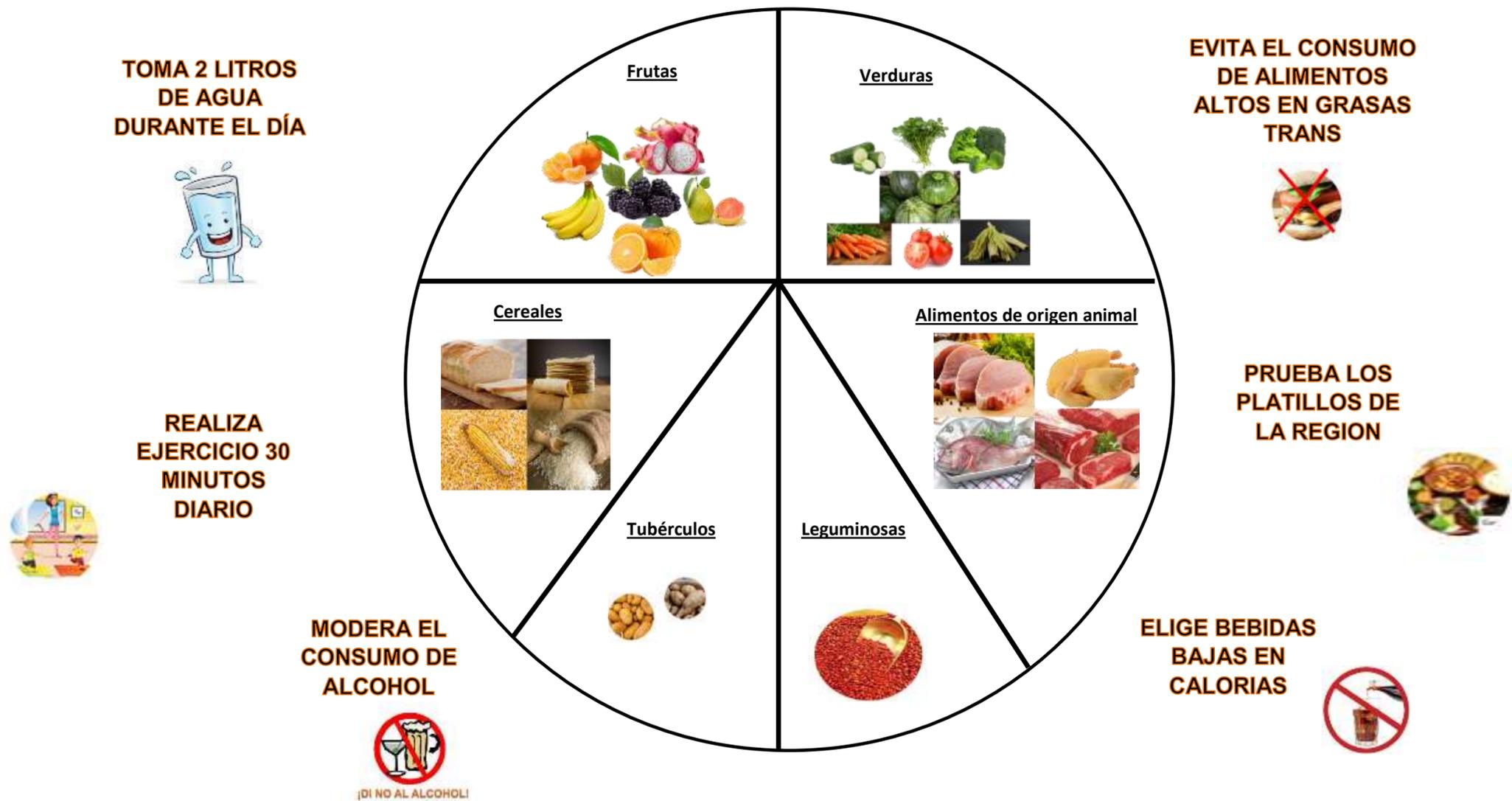
**Grado:** 3er semestre.

**Grupo:** “A”.

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de junio del 2020.

# PLATO DEL BUEN COMER CON PRODUCTOS DE LA REGIÓN DE LAS MARGARITAS, CHIAPAS.



## Recomendaciones

### Verduras

Convine diferentes verduras, mejor si son de temporada y de la región.

### Frutas

Come dos o tres frutas de temporada al día.

### Alimentos de origen animal

Consume carne 3 a 4 veces por semana de manera moderada. El consumo de carnes procesadas mejor evítalas.

### Cereales

Consume en cada comida, maíz, arroz.

### Leguminosas

Consume de 3 a 4 veces por semana.

## CONCLUSION

La importancia del plato del bien comer representa nuestra salud personal, ya que al combinar los grupos de alimentos que requiere el cuerpo humano se va a generar un óptimo funcionamiento de nuestros órganos lo que traerá como consecuencia buen estado de salud, eso sí que se deben de combinar los alimentos para poder tener energía nos permitirá desarrollar todas nuestras actividades diarias, como también alimentos que nos proporcionan vitaminas minerales y fibras sin menospreciar aquellos alimentos que nos proporcionan principalmente proteínas.

Alimentarnos de manera balanceada, es decir combinar los grupos de alimentos dentro de nuestra dieta diaria para tener todos los aportes de nutrimentales y poder tener una buena calidad de vida como es de conocimiento general en la alimentación se puede generar el bienestar físico y emocional de cada ser humano, toda vez que a través de nuestros alimentos es cómo medimos nuestro estado de salud