

Conclusión

La buena alimentación es muy importante ya que con esta podemos llevar una mejor vida y saludable, así mismo aplicando las leyes de alimentación, pero esta ya depende de cada persona de quien quiera llevarla a cabo, que sea correcta y saludable. Ya que con este grafico podemos evitar comprar comida chatarra y aumentar la ingesta de alimentos saludables que se nos representan en el cartel para una mejora en la salud y teniendo en cuenta las proporciones y/o las deficiencias de cada persona que puedan llegar a tener y elevar el consumo de los alimentos que son deficientes en el organismo para un correcto bienestar, buscando la mejora al nivel individual familiar y amigos para obtener un mejor conocimiento sobre alimentos saludables.



PLATO DEL BUEN COMER Y LEYES DE LA ALIMENTACION

ALIMENTOS SALUDABLES



FRUTAS



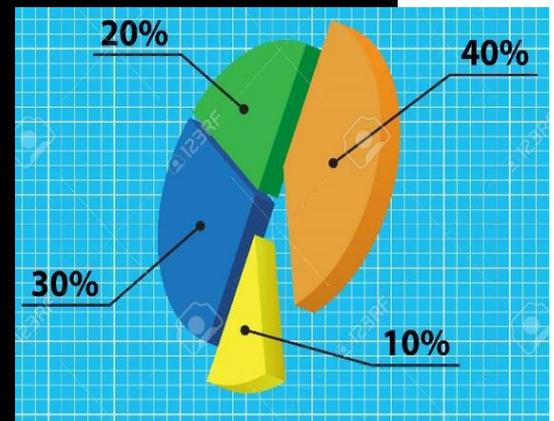
VERDURAS

LEGUMINOSAS



ORIGEN ANIMAL

CEREALES



- ✓ LEY DE LA CANTIDAD
- ✓ LEY DE LA CALIDAD
- ✓ LEY DE LA ARMONIA
- ✓ LEY DE LA ADECUACION

*"Si te cuidas tú, cuidas a tu familia
Cuida tu alimentación"*