



**Nombre del alumno(a): Blanca Araceli
Hernández Aguilar**

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

Nombre del trabajo: Cartel Informativo

Materia: Nutrición Clínica

Grado: 3° cuatrimestre

Grupo: B

Frutas y verduras

Dieta saludable



Previene enfermedades



Leguminosas y alimentos de origen animal



Controla el peso



Disminuye riesgo de cardiovascular



Cereales



Evita cáncer de colon

CÁNCER DE COLON

30 MINUTOS Al día te ayudarán a cuidar tu peso y mantenerte saludable

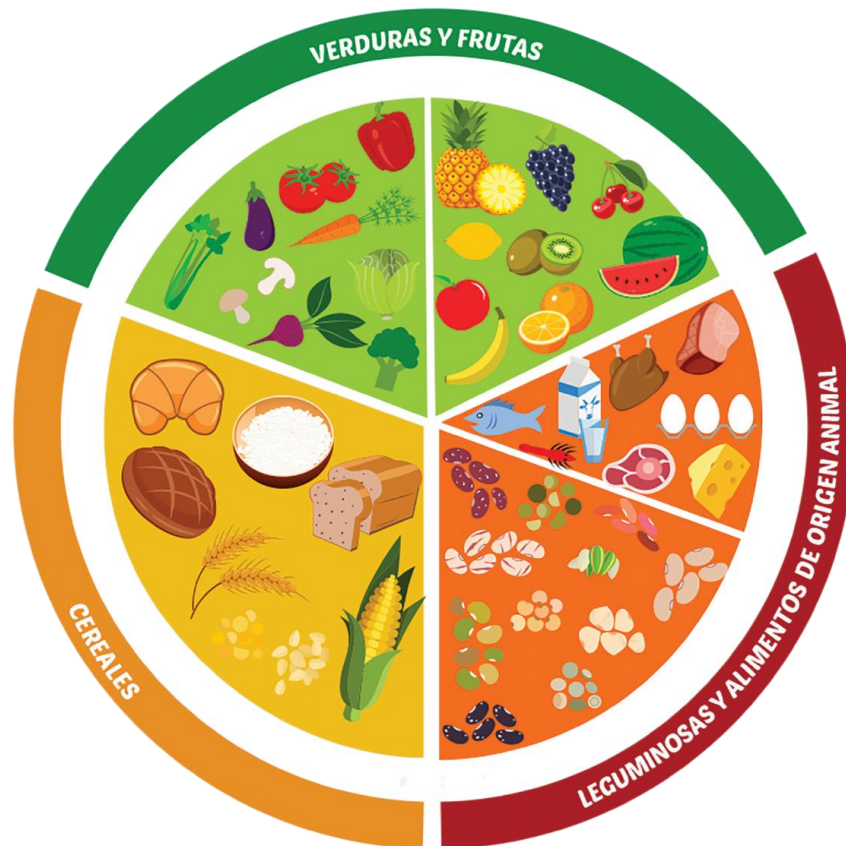
5 Tips para prevenir

- Reduce el consumo de carne roja.
- Vigila tu peso
- Deja de fumar
- Limita el consumo de alcohol
- Consume más frutas, verduras, cereales y legumbres

Síntomas

Cambios en el hábito intestinal como: Presencia de sangre en las heces, Fiebre frecuente o fiebre, pérdida de peso sin motivo aparente, Cambios, dificultad y anemia crónica.

Fundación Médico Preventiva y Promoción de la Salud L.P.S. www.fmp.com.co



CONCLUSION:

Alimentarse bien, conocer la cantidad y calidad de alimentos que ingerimos es muy importante ya que se ve reflejado en el desarrollo del cuerpo, sabemos que nuestro cuerpo responde de diferentes maneras de acuerdo al cuidado que le demos, es de vital importancia consumir frutas y verduras porque nos aporta energía, también ayuda en el buen rendimiento de actividad física.

Es por eso que los funcionamientos de nuestros órganos dependen de los alimentos que consumimos al diario, y de nosotros depende si queremos estar sanos en todos los aspectos, tanto física, emocional y psicológica.