



Nombre de alumnos: ayde Alejandra Hernández rodríguez

Nombre del profesor: Alfredo Agustín Vázquez

Nombre del trabajo: cartel informativo

Materia: nutrición clínica

Grado: 3er cuatrimestre

Grupo: "B"

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de septiembre de 2018.

El plato del buen comer

Grupos de alimentos

Para fines de orientación alimentaria se identifican tres grupos de alimentos, los tres igualmente importantes y necesarios para lograr una buena alimentación, se recurre a colores que en general pueden relacionarse con los alimentos incluidos en los distintos grupos:



Verduras y frutas
_ verde

Cereales y
tubérculos _
amarilla

Leguminosas y
alimentos de
origen animal_
rojo

Grupos de
alimentos

Estos son los grupos de alimentos que completa el plato del buen comer de mi comunidad:

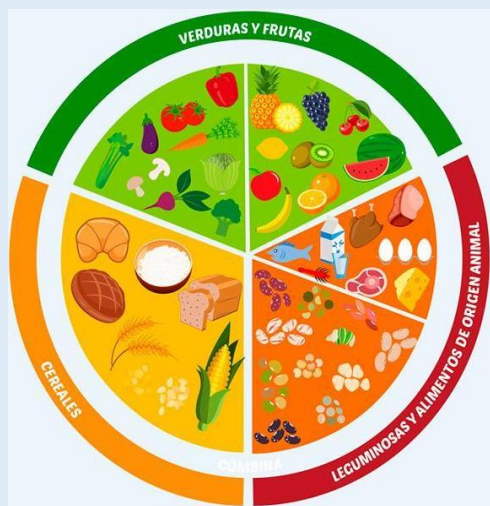
Verduras:

acelgas, verdolagas, espinacas, flor de calabaza, nopales, brócoli, calabaza, tomate, aguacate.

Frutas:

Guayaba, papaya, lima, naranja, mandarina, chicozapote, melón.

De color verde



De color
amarillo

Cereales: maíz, arroz, avena, y sus productos derivados como: tortillas

Tubérculos: papa, camotes y yuca

De color rojizo

alimentos de origen animal: leche, queso, pollo, carnes rojas

Leguminosas son: frijoles, lentejas y soya

DESARROLLO

El plato del buen comer su propósito es promover el mejoramiento de nutrición de la población y a prevenir problemas de la salud relacionado con la alimentación.

Es una guía para la población, que facilita la orientación alimenticia y así fomentar buenos hábitos de alimentación, al igual su propósito adecuado para conseguir una buena alimentación es: conseguir que las personas que no tienen una buena alimentación creen el habito de alimentarse sanamente y su aparato digestivo funcione de una manera más correcta y sanamente posible, con el fin de prevenirse de enfermedades por el mal habito de la mala alimentación.



CONCLUSION

El plato del buen comer esta echo con el afán de que cada día vallamos fomentando en la vida cotidiana para así llegar a tener una mejor salud, además en el podemos encontrar varios aspectos que nos podrán ayudar a ser más fácil una dieta, es importante conocerlo ya que en el plato del buen comer contiene la alimentación del día a día.