



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

AUTOR: ROXANA PEREZ MORALES

LIC. EN ENFERMERIA

TERCER CUATRIMESTRE GRUPO B

PROF: ALFREDO VAZQUEZ

NUTRICION CLINICA

15 DE JUNIO DEL 2020

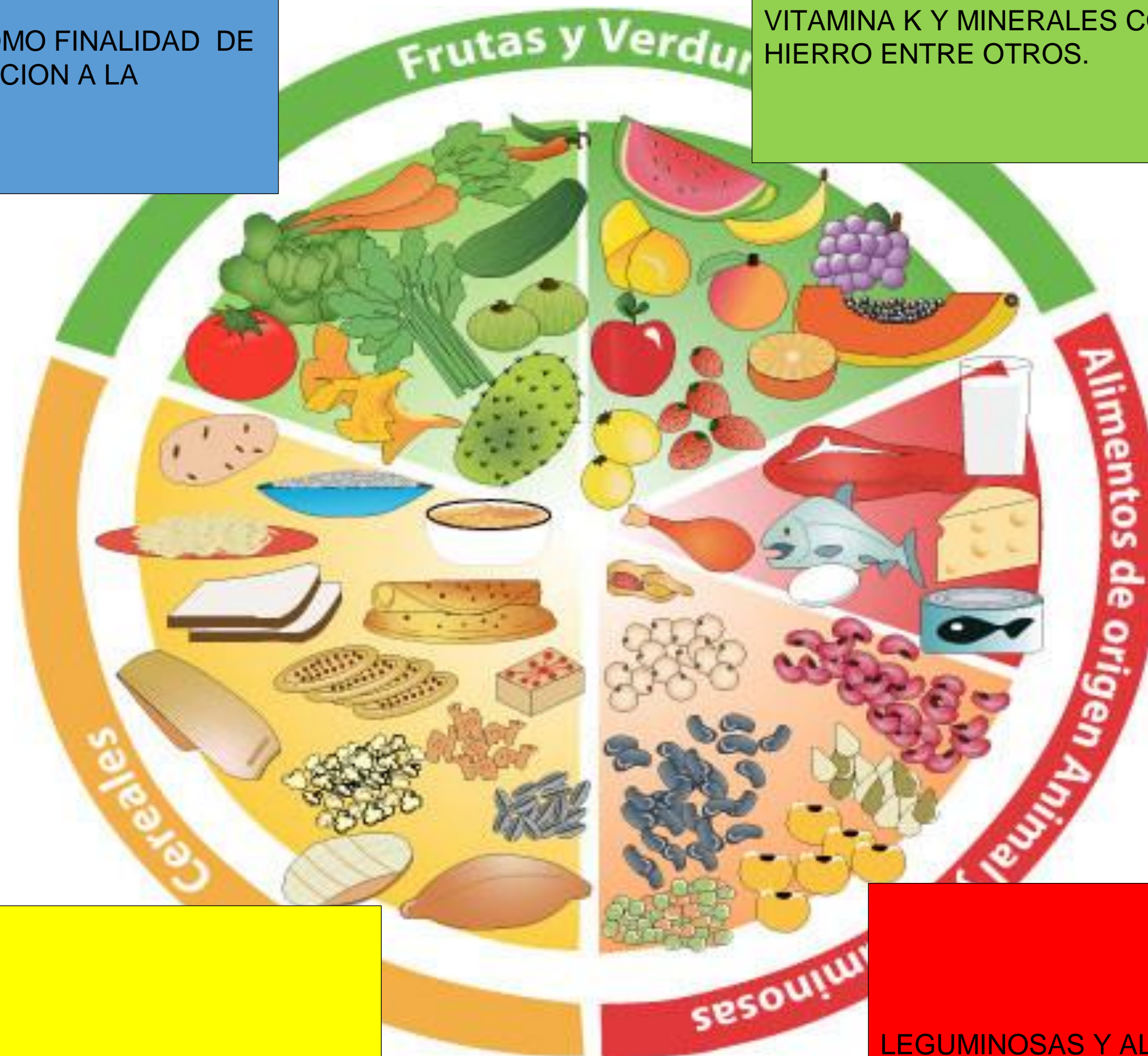
TEMA: CARTEL INFORMATIVO PLATO DEL BUEN COMER

EL PLATO DEL BUEN COMER

QUE ES EL PLATO DEL BUEN COMER? ES UNA HERRAMIENTA UTIL QUE TE PUEDE AYUDAR A LLEVAR UNA BUENA ALIMENTACION, Y CONSTA DE 3 TIPOS DE ALIMENTOS : FRUTAS Y VERDURAS, CEREALES Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL Y VEGETAL.

CUAL ES SU FUNCION? TIENE COMO FINALIDAD DE PROMOVER Y EDUCAR EN NUTRICION A LA POBLACION.

VERDURAS Y FRUTAS: SON LA UNICA FUENTE DE VITAMINA C EN LA DIETA, ADEMAS APORTAN OTRAS VITAMINAS COMO ACIDO FOLICO, CAROTENOS, VITAMINA K Y MINERALES COMO EL POTASIO Y EL HIERRO ENTRE OTROS.



CEREALES: SON LA PRINCIPAL FUENTE DE ENERGIA QUE EL ORGANISMO UTILIZA PARA REALIZAR SUS ACTIVIDADES DIARIAS POR LO QUE SU CONSUMO ES FUNDAMENTAL PARA EL BUEN FUNCIONAMIENTO ORGANICO

LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL: ESTE GRUPO APORTA PROTEINAS QUE SON INDISPENSABLES PARA EL CRECIMIENTO. ASI COMO MINERALES COMO EL HIERRO, EL CALCIO, EL ZINC, ENTRE OTROS, Y VARIAS VITAMINAS COMO LA VITAMINA A Y VARIAS DEL COMPLEJO B.



