



CASANDRA GUADALUPE ORTIZ AGUILAR

ALFREDO AGUSTÍN VÁZQUEZ PÉREZ

## CARTEL INFORMATIVO

NUTRICIÓN CLÍNICA

Grado: 3° CUATRIMESTRE

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: B



# CARACTERÍSTICAS DE UNA DIETA EQUILIBRADA

## PLATO DEL BUEN COMER

ES UNA GUÍA QUE EXPLICA CÓMO LOGRAR UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA AL COMBINAR LOS TRES GRUPOS ALIMENTARIOS.

Incluye al menos un alimento de cada grupo en cada una de las comidas del día



**=**  
Comida balanceada



Evita el consumo de alimentos no sanos



Como se puede observar, en color verde se agrupan las verduras y frutas, en color amarillo los cereales y en rojo las leguminosas y alimentos de origen animal.



• VERDURAS Y FRUTAS

• CEREALES

• LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Proporcionan principalmente vitaminas, nutrimentos inorgánicos (también llamados minerales), agua y fibra.

Principalmente aportan energía. Si se consumen productos de grano entero con cascarilla, aportan también fibra.

Son alimentos ricos en proteínas y energía por las grasas y aceites. También son fuente de fibra.









# CONCLUSIÓN

Como vemos la buena alimentación es muy importante ya que con esta podemos llevar una mejor vida y saludable, pero esta ya depende de cada persona y de quien quiera llevar una buena alimentación, que sea correcta y saludable.

Y como vemos el plato del buen comer es una herramienta muy útil que se nos han proporcionado ya que con esta, lo único que nos corresponde es seguirla y así podemos llegar a obtener una buena alimentación y una vida saludable.

Además el plato del buen comer es un gráfico de gran ayuda que nos proporciona los alimentos adecuados para una dieta correcta, como se deben comer, que debemos incluir en cada comida, en que proporciones y como debemos comerlos para así mejorar nuestra salud.

Según Arthur Pendenys, una buena comida hace sentir más amor por el mundo que cualquier sermón. Por lo que una alimentación correcta permite a las personas gozar de un bienestar biológico, psicológico y social.

Se espera que con este grafico evitemos comprar comida chatarra pues estos son malos para la salud, así como realizar ejercicio en forma regular para evitar las enfermedades que pueden llevarnos a una vida más corta.