



Nombre de alumnos: Blanca Guadalupe Escandón Navarro

Nombre del profesor: Alfredo Agustín Vázquez.



Nombre del trabajo: cartel informativo.

Materia: nutrición clínica.

Grado: 3ro

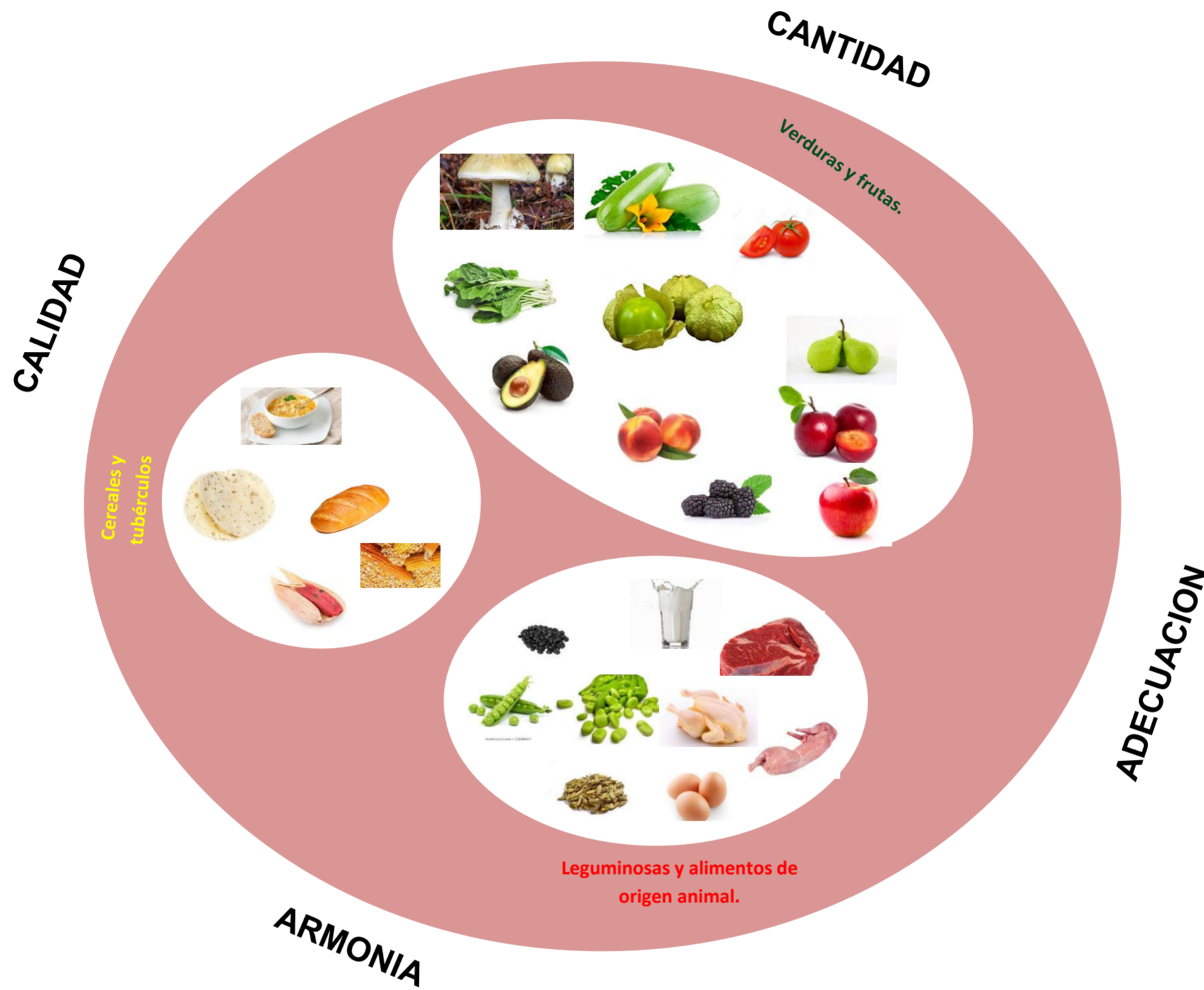
Grupo: B

“ plato del buen comer ”.

Es una guía de alimentos diseñada por mexicanos expertos en alimentos y nutrición especialmente dirigida a la población Mexicana.



COMIDA
BALANCEADA.



UNA ALIMENTACION CORRECTA ES:

- Completa.
- Equilibrada.
- Suficiente.
- Variada.
- Higiénica.



GRUPO I (VERDURAS Y FRUTAS).

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

Ayudan al crecimiento, desarrollo y estado de salud.

GRUPO II (CEREALES Y TUBERCULOS).

Principalmente aportan energía. Si se producen productos de grano entero aportan también fibra.

GRUPO III (LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL).

Alimentos ricos en proteínas y energía por las grasas y aceites que contienen los alimentos de origen animal. Las leguminosas también son fuentes de fibra.

Son necesarios para el crecimiento de los niños, para la formación y reparación de tejidos.

Una buena alimentación + ejercicio = a un cuerpo sano.

AUTOR (A): BLANCA GUADALUPE ESCANDON NAVARRO.

