

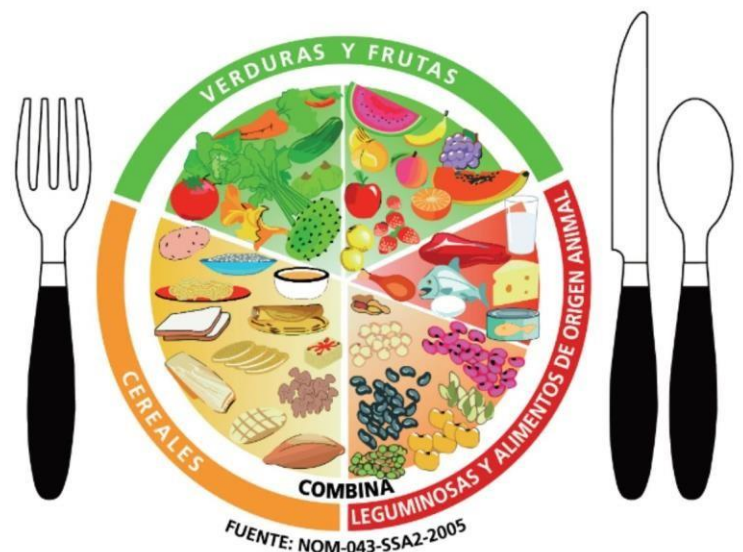
**ALUMNO:** Ramirez Méndez franklin

**DOCENTE:** Alfredo Agustín  
Vázquez Pérez.

**TRABAJO A ENTREGAR:** cartel  
informativo del plato del buen  
comer.

**Materia:** nutrición clínica.

**Grado y grupo:** 3° cuatrimestre "c"





# CARTEL INFORMATIVO



## PLATO DEL BUEN COMER

EL PLATO DEL BUEN COMER ESTA DISEÑADO PARA TENER UNA BUENA ALIMENTACIÓN Y UNA NUTRICIÓN SANA AQUÍ UTILIZAMOS LOS ALIMENTOS QUE SE CLASIFICAN TRES GRUPOS DE ACUERDO CON LOS DIFERENTES APORTES DE NUTRICIÓN DE LOS ALIMENTOS.

COMO PODEMOS OBSERVAR EN COLOR VERDE ESTÁN AGRUPADOS LAS VERDURAS Y FRUTAS, EL AMARILLO ESTÁN LOS CEREALES Y EN ROJO LAS LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL. CADA UNO DE ESTOS DE ESTOS DEBE DE INCLUIR UNO DE CADA GRUPO EN CADA UNA DE NUESTRAS TRES COMIDAS.

### GRUPO 1

VERDURAS Y FRUTAS.  
PROPORCIONAN VITAMINAS  
NUTRIMENTOS



### GRUPO 2

CEREALES.  
PRINCIPALMENTE APORTAN  
ENERGÍA SI SE CONSUMEN LOS  
PRODUCTOS DE GRANOS ENTEROS  
CON CASCARA TAMBIÉN APORTAN  
FIBRA.



### GRUPO 3

LEGUMINOSAS Y CARNES  
DE ORIGEN ANIMAL.



SON ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS Y DAN ENERGÍA POR LAS GRASAS Y ACEITES QUE CONTIENEN LOS ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL. LAS LEGUMINOSAS SON FUENTES DE FIBRA Y BAJAS EN GRASAS Y TIENEN LA MISMA CANTIDAD EN PROTEÍNAS QUE LA CARNE DE ORIGEN ANIMAL. LAS PORCIONES SON ADECUADAS Y SON BAJAS DE COLESTEROL.

### COMO INTEGRAR UNA ALIMENTACIÓN CORRECTA.

- \*CONSUME MENOS GRASAS.
- \*COME VARIADAMENTE QUE CONTENGA LOS TRES GRUPOS DE ALIMENTOS.
- \*CONSUMIR FRUTAS Y VERDURAS.
- \*Comer más alimentos con fibra.



COMIDA BALANCEADA.



**CONCLUSION:** Este tema nos enseña como nosotros podemos alimentarnos sanamente para poder nutrarnos deliciosamente en base a esto también podemos saber que es una alimentación adecuada tanto como desde niños, adultos, ancianos permitiéndonos a desarrollar y tener un crecimiento adecuado también nos ayuda a mantener nuestro peso y talla y a prevenir de diferentes enfermedades los tres grupos de alimentos nos ayuda a cómo podemos preparar una comida nutritiva y evitar comprar comidas chatarras que son las que dañan a nuestra salud y sobre todo a aumentar nuestro peso y el excesos de grasas que es lo que nos enferma y nos daña.

