

Nombre de alumna: Claribel Pérez Ara.

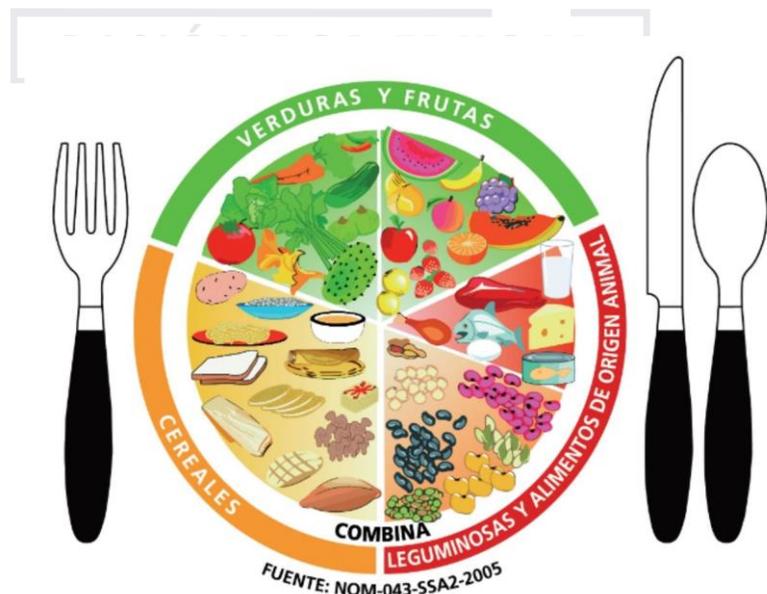
Nombre del profesor: Alfredo Agustín Vásquez Pérez.

Nombre del trabajo: cartel informativo del plato del buen comer.

Materia: nutrición clínica.

Grado: 3er cuatrimestre.

Grupo: 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.



AUTOR: CLARIBEL PEREZ ARA

CONCLUSION: Este tema nos enseña como nosotros podemos alimentarnos sanamente para poder nutrirnos 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.