



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MEDICINA HUMANA

FRANCISCO IGNACIO ORDOÑEZ SALVATIERRA

SALUD PUBLICA II

ITZEL CITLAHI TREJO MUÑOZ

BUENA ALIMENTACION

2 SEMESTRE

26/05/22

TAPACHULA, CHIAPAS.

MI PLATO SALUDABLE DE ADULTO MAYOR

Procure que la mitad del plato sean frutas y legumbres

Consuma cereales de grano entero y variedad de viandas.



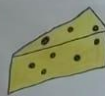
Selecciona variedad de carnes magras, aves, pescado, legumbres y nueces.



Manténgase hidratado
Agua, café, leche,
té, jugo 100%



Aceites saludables
Use Aceite de oliva,
Aceite de canola y
evite grasas trans.



Selecciona alimentos
lácteos sin grasa o
bajos en grasa.