

SEMESTRE:

7° A

MATERIA:

CLÍNICAS MÉDICAS COMPLEMENTARIAS.

CLAVE:

1.

DOCENTE:

DR. DIEGO ROLANDO MARTÍNEZ GUILLÉN.

ALUMNO (A):

IRIANA YAYLÍN CAMPOSECO PINTO.

COMITÁN DE DOMINGUEZ, CHIAPAS, 05 DE ABRIL DEL 2022.

FRUTAS Y VERDURAS



- **CONSUMIR TODOS LOS DÍAS.** De 4 a 5 porciones
- Variar la selección de frutas y verduras ya que todas son fuente de nutrimentos diferentes.
- Las frutas y verduras aportan energía, fibra, minerales, vitamina A, vitamina C, algunas vitaminas del complejo B y otros nutrimentos. Un bajo consumo de frutas y verduras se puede relacionar con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades como cáncer, diabetes y obesidad.
- Fuente de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al crecimiento, desarrollo y estado de la salud.
- Minerales: mantiene la presión normal en el interior y exterior de las células.



CEREALES



- Fuente principal de energía que el organismo necesita para realizar actividades diarias, y también son fuente importante de fibra cuando se consumen enteros. cereales encontramos vitaminas, minerales, fibra e hidratos de carbono.
- **Avena** de grano entero es un cereal rico en vitaminas del complejo B, E y además de zinc. Contiene proteína e hidratos de carbono complejos, que aportan energía.
- **Trigo** aporta vitaminas del complejo B y minerales, es buena fuente de fibra insoluble y tiene un bajo índice glucémico.
- Aporta proteínas (gluten) niacina, calcio, hierro, y fibra (integrales).
- Constituyen la fuente más importante de energía (hidratos de carbono).



LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL



- Aporta las proteínas necesarias para el crecimiento y funcionamiento del organismo, algunos minerales (hierro, calcio, zinc) y algunas vitaminas (vitamina A y varias vitaminas del complejo B).
- Necesaria para el desarrollo de los niños y formación de tejidos.
- Son fuente importante de proteínas, carbohidratos, fibra y vitaminas.
- Recomendable para la fuerza muscular y crecimiento de músculo.
- Al tener un alto contenido de vitamina B, favorece el sistema nervioso central y la salud de la piel, uñas y pelo.
- Se ha visto en estudios que pueden reducir la hipertensión y disminuir enfermedades cardiovasculares.

