



Universidad del Sureste
Escuela de Medicina Humana

SEMESTRE:

7º A

MATERIA:

CLINICAS MÉDICAS COMPLEMENTARIAS

TRABAJO:

POSTER EDUCATIVO

DOCENTE:

DR. DIEGO ROLANDO MARTINEZ GUILLEN

ALUMNO (A):

YANIRA LISSETTE CANO RIVERA

COMITAN DE DOMINGUEZ, CHIAPAS, 25 DE MARZO DE 2022

PÓSTER DEL PLATO DEL BUEN COMER Y LA FORMA DE INTERROGARLO EN LA HISTORIA CLÍNICA

ANTECEDENTES PERSONALES NO PATOLÓGICOS

Lo que preguntaremos a nuestro paciente es:

Alimentación (cantidad y frecuencia en el consumo de alimentos por semana)

¿Cuántos días a la semana consume frutas y verduras?

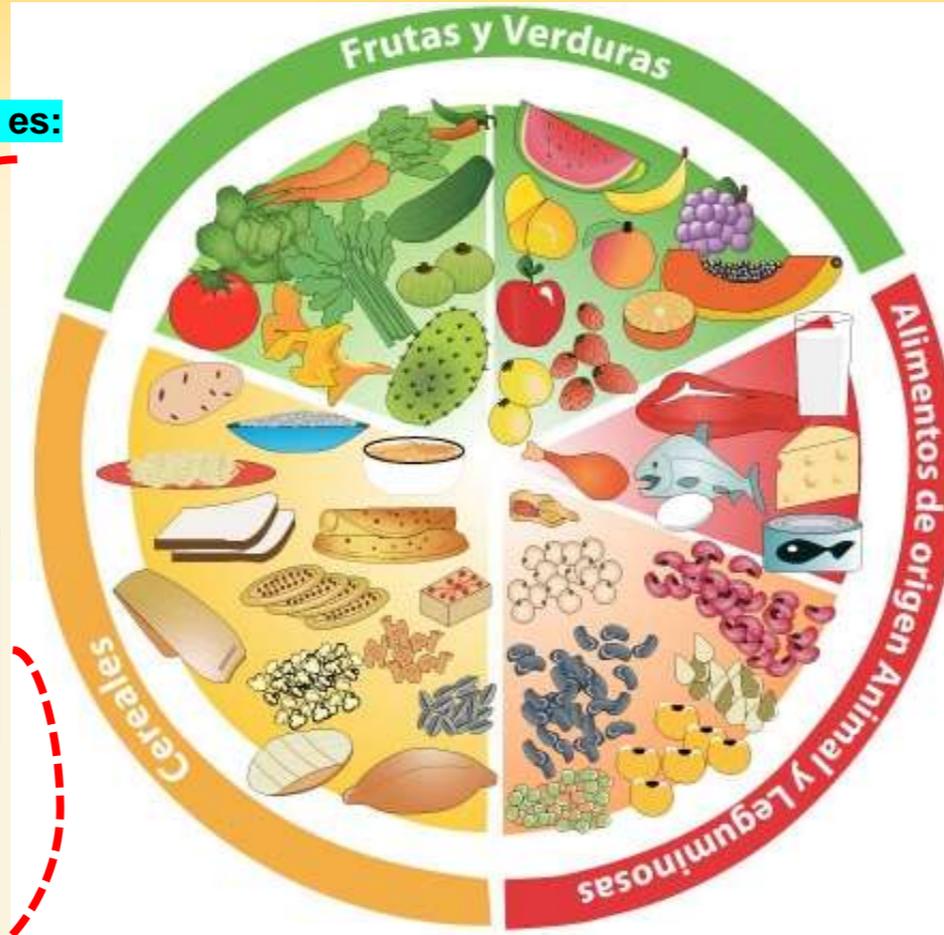
??/7

¿Cuántos días a la semana consume cereales?

??/7

¿Cuántos días a la semana consume alimentos de origen animal y leguminosas?

??/7



FRUTAS Y VERDURAS

Aportan una gran variedad de vitaminas y minerales, fitoquímicos, antioxidantes, y constituyen la principal fuente de fibra de la alimentación.

CEREALES

Fuente principal de energía que el organismo necesita para realizar actividades diarias, y también son fuente importante de fibra cuando se consumen enteros. Entre los nutrientes que contienen los cereales encontramos vitaminas, minerales, fibra e hidratos de carbono.

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL Y LEGUMINOSAS

Proporcionan principalmente proteínas que son necesarias para el crecimiento y desarrollo de los niños, para la formación y reparación de tejidos.



FUENTES DE INFORMACIÓN

s.a. (s.f.). Plato del buen comer. Recuperado de <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/platobiencomer>