

**Licenciatura en Medicina Humana**

Materia:

**Clinicas Medicas Complementarias.**

Trabajo:

**Plato del Buen Comer**

Docente:

**Dr. Diego Rolando Martinez Guillen.**

Alumno:

**Carlos Alfredo Solano Díaz.**

Semestre y Grupo:

**7° "A"**

Comitan de Dominguez, Chiapas a; 19 de Marzo del 2022.

# PLATO DEL BUEN COMER



UTILIZA LOS COLORES COMO LOS DE UN SEMAFORO

LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL.



Ambo forman parte del mismo grupo porque son fuente de proteína



sin embargo los productos de origen animal contienen grasa saturada y colesterol, por eso debemos preferir opciones como el pescado o las aves sin piel y sobre todo sin procesar.

## CEREALES



Aporta energía para realizar actividades diarias



01

Aportan hidratos de carbono (almidón), proteínas (gluten) niacina, calcio, hierro, y fibra (integrales)

02

Constituyen la fuente más importante de energía (hidratos de carbono)

### Recomendaciones



1

Completa

2

Variada

3

Equilibrada

4

Inocua

5

Suficiente

Las frutas y verduras aportan energía, fibra, minerales, vitamina A, vitamina C, algunas vitaminas del complejo B y otros nutrientes.

## Verduras y frutas



### Historia Clínica

¿Cuántos días a la semana consume frutas y verduras?

¿Cuántos días a la semana consume cualquier tipo de cereal, como por ejemplo pan, avena, entre otros?

¿Cuántos días a la semana consume regularmente alimentos de origen animal como carne, pescado huevo, leche o derivados de leguminosas como el frijol?

#### Fuentes de Información:

- Mexico, G. d. (19 de Marzo de 2022). Gobierno de Mexico. Obtenido de Servicio de informacion agroalimentaria y pesqueria: <https://www.gob.mx/siap/articulos/el-plato-del-bien-comer>
- UNAM. (18 de Marzo de 2022). El plato del bien comer . Obtenido de La guia alimentaria de mexico: <https://www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/Plato-del-Bien-Comer.pdf>



Universidad Del Sureste  
Clínica Médicas Complementarias  
Carlos Alfredo Solano Díaz  
7mo "A" Medicina Humana

