

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Medicina Humana

Materia:

Clínica médica complementaria

Poster:

Plato del buen comer e HC

Docente:

Dr. Diego Rolando Martínez Guillen

Alumno:

Víctor Eduardo Concha Recinos

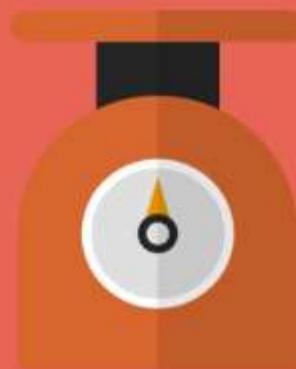
Semestre y Grupo:

7° "A"

Comitán de Domínguez, Chiapas a; 05 de Abril de 2022

EL PLATO DEL BUEN COMER

¿Cuántos días a la semana comes los siguientes productos?



¿En que cantidad comes cada uno de ellos? ¿Crees que es suficiente?

SABIAS QUE...

El plato del buen comer debe contener:

- 35% DE VERDURAS
- 15% DE FRUTAS
- 25% DE GRANOS INTEGRALES
- 25% DE CARNES

SABIAS QUE...

También existe una jarra del buen tomar

SI, PERO DE ESO HABLAMOS OTRO DÍA, POR EL MOMENTO, TE TENGO UNA PREGUNTA:

¿Qué hay en tu plato hoy?



Para más información puedes consultar con:

Dr. Victor Eduardo Concha Recinos