

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Medicina Humana

Materia:

Clínicas Médicas Complementarias

Poster:

Plato del buen comer e HC

Docente:

Dr. Diego Rolando Martínez Guillen

Alumno:

Erick José Villatoro Verdugo

Semestre y Grupo:

7° "A"

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

El plato del buen comer

¿Comes variado?

Necesitas

- 1 pelota de tenis en frutas
- 1 pulgar en quesos
- 2 puños en ensaladas
- 1 rebanada de pan en cereales
- 1 palma de mano en carnes
- 1 puño en frutas picadas



¿Para qué?

Para estar sano y fuerte como POPEYE

Ahora dime tu...



- ¿Cuántos días a la semana consumes estos alimentos?
- ¿En qué cantidad los consumes?
- ¿Eres tan fuerte y sano como popeye?

UJDS

Dr. Erick José Villatoro Verdugo