



**Universidad del Sureste**  
**Escuela de Medicina Humana**

**SEMESTRE:**

7° A

**MATERIA:**

CLINICAS MEDICAS COMPLEMENTARIAS

**TRABAJO:**

PÓSTER DEL PLATO DEL BUEN COMER

**DOCENTE:**

DR. DIEGO ROLANDO MARTINEZ

**ALUMNO (A):**

YANETH ORTIZ ALFARO

COMITAN DE DOMINGUEZ, CHIAPAS, 03 DE ABRIL DEL 2022.

# EL PLATO DEL BUEN COMER

## GRUPO DE ALIMENTOS

- **Las frutas y verduras** forman parte de una alimentación saludable; es importante consumirlas todos los días.
- **Cereales:** Constituyen la fuente más importante de energía (hidratos de carbono)
- **leguminosas y alimentos de origen animal:** son fuente de proteína

### Recomendaciones

- 1 Completa:** Que contenga todos los nutrientes .
- 2.Variada:** diferentes alimentos de cada grupo.
- 3.Equilibrada:** proporciones recomendadas de cada grupo.



### Recomendaciones

- 4 Inocua:** libre de contaminantes y no aporte cantidades excesivas o insuficientes de ningún nutriente.
- 5 Suficiente:** Que cubra las necesidades nutricionales

### Cantidad y frecuencia en el consumo de alimentos por semana

- ¿Frecuencia del consumo de frutas y verduras?
- ¿Frecuencia del consumo de cereales?
- ¿Frecuencia del consumo leguminosas y alimentos de origen animal?

### Cantidad y frecuencia en el consumo de alimentos por semana

- ¿Cantidad del consumo de frutas y verduras?
- ¿Cantidad del consumo de cereales?
- ¿Cantidad del consumo leguminosas y alimentos de origen animal?

YANETH ORTIZ ALFARO

03 DE ABRIL DEL 2022, COMITAN DE DOMINGUEZ CHIAPAS

El Plato del Bien Comer; la guía alimentaria de México. <https://www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/Plato-del-Bien-Comer.pdf>



## FUENTES DE INFORMACION

El Plato del Bien Comer; la guía alimentaria de México. Recuperado de <https://www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/Plato-del-Bien-Comer.pdf>

Y; Ortiz (2022). Plato del buen comer. Recuperado de <https://create.piktochart.com/output/58324908-plato-del-buen-comer-yaneth-ortiz>