

UNIVERSIDAD DEL SURESTE, CAMPUS TAPACHULA

INDICACIONES: ELABORA UN DIBUJO DONDE INCLUYAS EL PLATO DEL BUEN COMER Y SUS DIFERENTES ALIMENTOS Y PROPORCIONES

PLATO DEL BUEN COMER:

- Verduras y frutas. Son fuente de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo; permitiendo un adecuado crecimiento y desarrollo.



- Cereales y Tubérculos. Son fuente principal de la energía que el organismo utiliza para realizar las actividades diarias; También son fuente importante de fibra cuando se consumen enteros.

- Leguminosas y alimentos de origen animal: proporcionan principalmente proteínas, necesarias para el crecimiento y desarrollo de los niños, para la formación y reparación de tejidos.

Méndez Colomo Sara Rebeca