



Mi Universidad

Supernota

Nombre del Alumno: Clara Elisa Encino Vázquez

Nombre del tema: Frutas y verduras

Parcial: III

Nombre de la Materia: Sexualidad Humana

Nombre del profesora: Dra. Katia Paola

Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana

Cuatrimestre-Semestre

San Cristóbal de las Casas. 22 de noviembre del 2022

Verduras y frutas

Las verduras y las frutas son fuente de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano, permitiendo un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud



FRUTAS Y VERDURAS

"PROPORCIONAN VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA"

LAS FRUTAS Y VERDURAS FORMAN PARTE DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE; ES IMPORTANTE CONSUMIRLAS TODOS LOS DÍAS. LAS FRUTAS Y VERDURAS APORTAN ENERGÍA, FIBRA, MINERALES, VITAMINA A, VITAMINA C, ALGUNAS VITAMINAS DEL COMPLEJO B Y OTROS NUTRIMENTOS



¡COME MUCHO!



- CONSUME 5 VECES AL DÍA VERDURAS Y FRUTAS
- CONSUME VERDURAS Y FRUTAS CRUDAS, COCIDAS O AL VAPOR



EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA AYUDA A NUESTRA ECONOMÍA Y SALUD.



BENEFICIO: SON UNA RICA FUENTE DE VITAMINAS, MINERALES, AGUA Y FIBRA. REDUCEN EL RIESGO DE PADECER HIPERTENSIÓN, ENFERMEDAD CORONARIA



COMER EN GRAN MEDIDA FRUTAS Y VERDURAS PREFERENTEMENTE CON CÁSCARA



VERDURAS Y FRUTAS: MANZANA, NARANJA, PLÁTANO, PAPAYA, LECHUGA, JITOMATE, BRÓCOLI, ZANAHORIA, ETC..

EVITA CONSUMO ALIMENTOS SANOS.

EL DE NO



CADA PERSONA PUEDE COMER UNA O MÁS PORCIONES DE ACUERDO A SUS NECESIDADES INDIVIDUALES (EDAD, SEXO, ESTATURA, ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTADO FISIOLÓGICO), SEGÚN SEA INDICADO CON LA ORIENTACIÓN DE UN PROFESIONAL DE LA SALUD



<https://centromedicoabc.com/tipos-de-dieta/plato-del-buen-comer/>
<https://www.ciad.mx/conozca-el-plato-del-buen-comer/>