



Universidad del Sureste
Campus San Cristóbal de las Casas Chiapas
Licenciatura en Medicina Humana

Tema:
INFOGRAMA

Nombre de alumna:
Dolores Hortencia Dominguez López

Materia:
BIOLOGIA MOLECULAR

Nombre de docente:
Docente. QFB. Ender Fabian Toledo Alcazar
8 semestre

PIRAMIDE ALIMENTICIA



La pirámide de alimentos, recomendada por la OMS, es una herramienta de educación y promoción de la salud en la que se muestra de manera gráfica y sencilla, esta nos ayuda a ver que debemos consumir con moderación y como lo debemos de consumir ya que hay comidas que debemos limitarnos en la parte de la cuspide de la pirámide son alimentos que no se deben ingerir diariamente, en el segundo peldaño son alimentos que se deben consumir moderadamente, en el tercer peldaño son alimentos que deben ser consumidos diariamente pero variados, el cuarto peldaño y quinto son alimentos que se deben consumir diariamente ya que son necesarios para recibir cantidades de proteínas, vitaminas.