

El Plato del Bien Comer



Vitamina	Se obtiene a partir de...	Ayuda a...	Su falta ocasiona...
A	Vegetales verdes y amarillos, aceite de hígado de pescado, mantequilla, yemas de huevo.	Crecimiento celular, mantenimiento de la piel, visión.	Ceguera o debilidad visual nocturna, piel seca y escamosa, mucosas débiles.
D	Aceite de pescado, hígado. Se fabrica por exposición al Sol.	Formación de huesos y dientes.	Raquitismo que consiste en la formación de huesos defectuosos.
E	Vegetales de hojas verdes, leche, huevos, carne.	Antioxidante, mantiene estructura de glóbulos rojos.	Glóbulos rojos frágiles, propersión a la anemia.
K	Vegetales de hojas verdes. Se fabrica por bacterias que viven en el intestino.	Coagulación de la sangre.	Hemorragias.
B₁ (tiamina)	Granos enteros, víceras como hígado, sesos, riñones.	Utilización de carbohidratos, mantenimiento del sistema nervioso.	Beriberi (vómito, cólico, convulsiones, insuficiencia cardiaca), inflamación de nervios (neuritis).
B₂ (riboflavina)	Leche y derivados, huevo, hígado, granos.	Crecimiento normal, utilización de proteínas y carbohidratos.	Problemas en la piel.
Niacina	Lentejas, jitomate, levadura, hígado, leche, granos.	Utilización de energía.	Pelagra que provoca dermatitis, confusión mental, alucinaciones y diarrea.
B₆ (piridoxina)	Pescado, avena, carne, pollo, granos, levadura.	Fabricar células sanguíneas, utilización de proteínas.	Problemas en la piel, enfermedad nerviosa, convulsiones.
Ácido fólico	Carnes, vegetales de hojas verdes.	Formación de glóbulos rojos.	Anemia.
B₁₂ (cianocobalamina)	Visceras, pescado. Fabricado por bacterias en intestino.	Formación de glóbulos rojos.	Anemia.
C (ácido ascórbico)	Cítricos, jitomates, vegetales de hojas verdes.	Fortalece vasos sanguíneos, formación de mucosas, fortalece sistema de defensas.	Escorbuto o enfermedad de las encías, debilidad de vasos sanguíneos, propersión a infecciones.

Tabla de minerales

Mineral	Se encuentra en...	Sirve para...	Su falta ocasiona...
Calcio	Leche y derivados, vegetales de hojas verde.	Componente importante de dientes y huesos, importante para la adecuada coagulación sanguínea, funcionamiento celular.	Osteoporosis.
Magnesio	Leche y derivados, muchos alimentos.	Funcionamiento de músculos y nervios, utilización de proteínas y carbohídratos.	Problemas musculares, debilidad.
Potasio	Granos, frutas como plátano y jitomate.	Funcionamiento normal de nervios y músculos.	Parálisis, alteraciones cardiacas.
Fósforo	Carnes, nueces, granos enteros.	Componente importante en muchas proteínas y huesos.	Irritabilidad, debilidad, alteraciones intestinales y renales.
Hierro	Hígado, vegetales de hojas verdes, granos, uvas, nueces.	Formación de glóbulos rojos.	Anemia.
Flúor	Sal de mesa y agua.	Parte de huesos y dientes.	Malformaciones en huesos y dientes.
Yodo	Mariscos, sal de mesa.	Formación de hormonas que regulan la utilización de nutrimentos.	Mal funcionamiento de la glándula tiroides.

Oración con
idea Principal



Oración
de
apoyo



Oración
de
apoyo



Oración
de
apoyo



Oración que
Concluye



