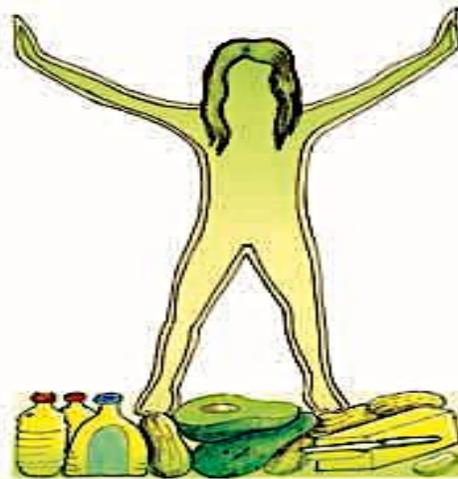
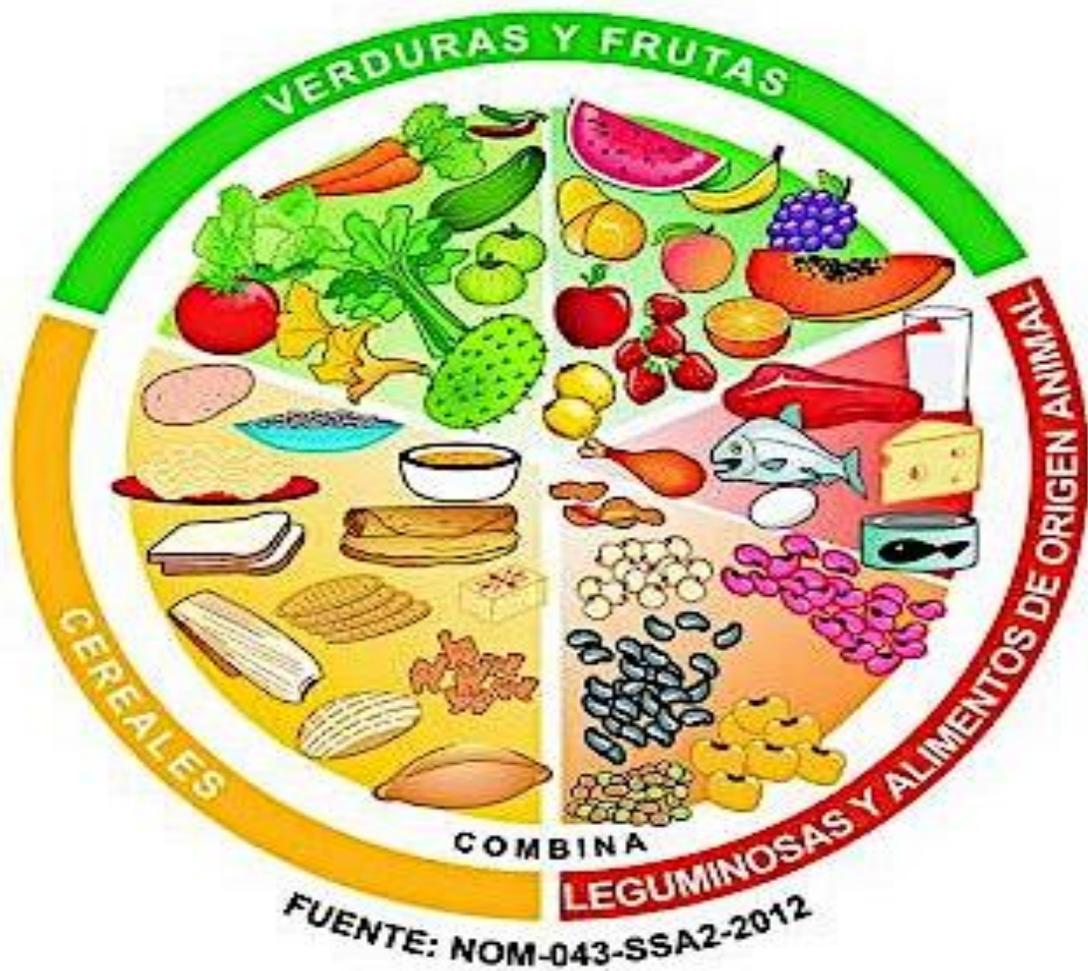


# El Plato del Bien Comer



<b>Vitamina</b>	<b>Se obtiene a partir de...</b>	<b>Ayuda a...</b>	<b>Su falta ocasiona...</b>
<b>A</b>	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.
<b>D</b>	Aceite de pescado, hígado. Se fabrica por exposición al Sol.	Formación de huesos y dientes.	Raquitismo que consiste en la formación de huesos defectuosos.
<b>E</b>	Vegetales de hojas verdes, leche, huevos, carne.	Antioxidante, mantiene estructura de glóbulos rojos.	Glóbulos rojos frágiles, propersión a la anemia.
<b>K</b>	Vegetales de hojas verdes. Se fabrica por bacterias que viven en el intestino.	Coagulación de la sangre.	Hemorragias.
<b>B<sub>1</sub> (tiamina)</b>	Granos enteros, víceras como hígado, sesos, riñones.	Utilización de carbohidratos, mantenimiento del sistema nervioso.	Beriberi (vómito, cólico, convulsiones, insuficiencia cardiaca), inflamación de nervios (neuritis).
<b>B<sub>2</sub> (riboflavina)</b>	Leche y derivados, huevo, hígado, granos.	Crecimiento normal, utilización de proteínas y carbohidratos.	Problemas en la piel.
<b>Niacina</b>	Lentejas, jitomate, levadura, hígado, leche, granos.	Utilización de energía.	Pelagra que provoca dermatitis, confusión mental, alucinaciones y diarrea.
<b>B<sub>6</sub> (piridoxina)</b>	Pescado, avena, carne, pollo, granos, levadura.	Fabricar células sanguíneas, utilización de proteínas.	Problemas en la piel, enfermedad nerviosa, convulsiones.
<b>Ácido fólico</b>	Carnes, vegetales de hojas verdes.	Formación de glóbulos rojos.	Anemia.
<b>B<sub>12</sub> (cianocobalamina)</b>	Visceras, pescado. Fabricado por bacterias en intestino.	Formación de glóbulos rojos.	Anemia.
<b>C (ácido ascórbico)</b>	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

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

