

Universidad del sureste.

Modulo 2

Alumna: Reyna Del Carmen Montero Felix.

Profesara: Guadalupe Cristel Riveras Arias.

7to cuatrimestre. Grupo A

*Actividad: plato del buen comer y jarra del bien
beber (tríptico).*

LEN-Licenciatura en enfermería.

Fecha de entrega: 15/nov/2022.



El plato del buen comer es una guía de alimentación que forma parte de la norma oficial mexicana para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria ya que este método nos sirve para tener un buen orden en nuestros alimentos.

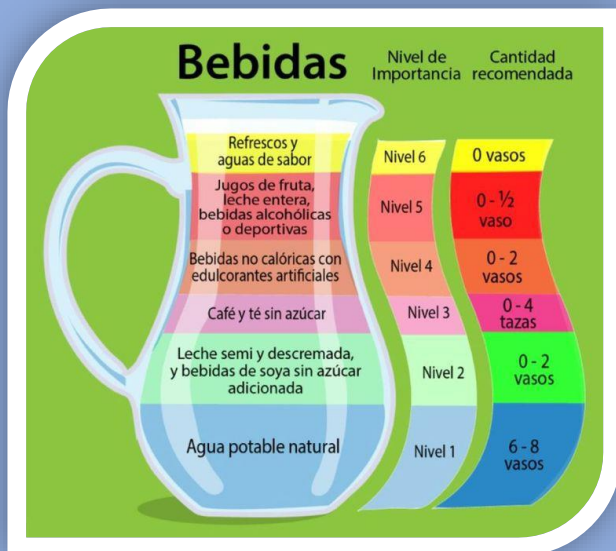
este se divide en tres grupos:

- Frutas y verduras.
- Cereales y tubérculos.
- Leguminosas y alimentos de origen animal.

Comer en gran medida frutas y verduras preferentemente con cascara incluyendo cereales integrales en cada comida, comer alimentos de origen animal con moderación evitando lo mas posible los azucares, grasas, aceites, edulcorantes y sal solo realizando tres comidas y dos colocaciones al día y hacer ejercicio al menos 30 minutos diarios.



Jarra del bien beber.



- Primer nivel agua potable y simple consumir de 6 a 8 vasos al día.
- Segundo nivel: leche semidescremada y bebidas de soya sin azúcar.
- Tercer nivel: café y té sin azúcar no consumir más de 4 tazas.
- Cuarto nivel: bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales.
- Quito nivel: jugos de frutas, leche entera, bebidas alcohólicas,
- Sexto nivel: refresco y agua de sabor.

El cuerpo humano esta conformado 50% a 70% en su mayoría de líquido, el agua sale de nuestro cuerpo a través del sudor o de la orina por lo cual se debe de reponer.

La jarra del buen beber es una propuesta de la secretaria de salud mediante el cual se clasifican las bebidas en seis niveles de acuerdo con su contenido energético y valor nutritivo.

