



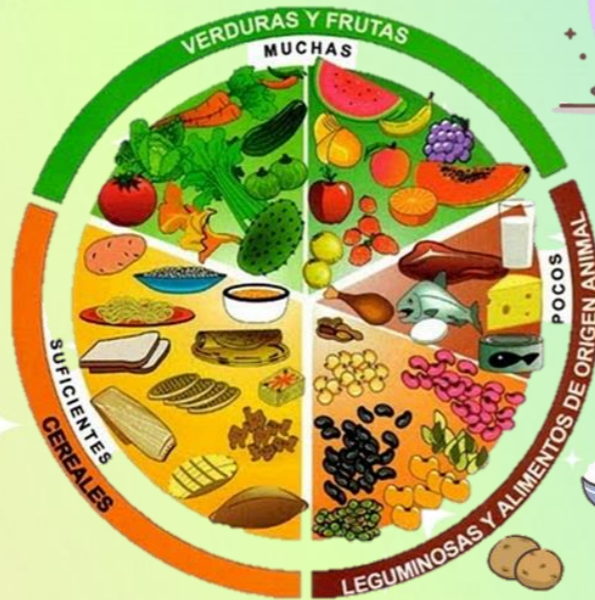
Mi Universidad

- ***ACTIVIDAD 1: SÚPER NOTA (Plato Del Bien Comer Y Jarra Del Buen Beber).***

- Nombre De La Alumna: Sofi Adai Alvarez Montejo.
- Escuela: UDS (Universidad Del Sureste).
- LEN- Licenciatura En Enfermería.
- Unidad 3
- Profesora: Guadalupe Cristel Rivera Arias.
- Asignatura: Enfermería Comunitaria.
- Modulo: 2.
- Tema De La Actividad: Plato Del Bien Comer Y Jarra Del Buen Beber.
- 7mo. Cuatrimestre.
- Grupo: LEN10SSC0520-A.
- Fecha De Entrega: 21/11/2022.

EL PLATO DEL BIEN COMER

ES UNA GUÍA DE ALIMENTACIÓN QUE FORMA PARTE DE LA (NOM), ILUSTRADA CADA UNO DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS CON EL FIN DE MOSTRAR A LA POBLACIÓN LA VARIEDAD QUE EXISTE DE CADA GRUPO RESALTANDO QUE NINGÚN ALIMENTO ES MÁS IMPORTANTE QUE OTRO, SINO QUE DEBE HABER UNA COMBINACIÓN PARA QUE NUESTRA DIETA DIARIA SEA CORRECTA Y BALANCEADA.



LAS VERDURAS Y FRUTAS: aporta vitaminas, sales minerales, antioxidantes y fibra; además es baja en calorías y favorece la eliminación de toxinas del organismo.

LOS CEREALES Y

TUBERCULOS: aportan una fuente principal de la energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias.
LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL: proteínas que son necesarias para el crecimiento y desarrollo de los niños, para la formación y reparación de tejidos.

¿CUÁL ES TU ÍNDICE DE MASA CORPORAL?

CATEGORÍA	ÍNDICE DE MASA CORPORAL
Debajo del peso normal	Por debajo de 18.5
Peso normal	18.5 a 24.9
Sobrepeso	25.0 a 29.9
Obesidad grado I	30.0 a 39.9
Obesidad grado II	35,5 – 39,9
Obesidad mórbida de alto riesgo	Más de 40

FÓRMULA
IMC = $\frac{\text{PESO}}{\text{ESTATURA} \times \text{ESTATURA (m)}}$

¡NO COMAS MENOS, COME MEJOR!



LA JARRA DEL BUEN BEBER

ES UNA GUÍA INFORMATIVA QUE TE MUESTRA CUÁLES SON LAS BEBIDAS SALUDABLES A LA CANTIDAD DE LÍQUIDOS QUE SE RECOMIENDA CONSUMIR AL DÍA, ÉSTA TE HARÁ PERCATARTE QUE ALGUNAS DE LAS BEBIDAS QUE INGIERES DURANTE EL DÍA SON DAÑINAS PARA TU ORGANISMO.



- Agua potable: 6-8 vasos
- Café y té sin azúcar: 0-4 tazas
- Bebidas no calóricas: 0-2 vasos
- Refrescos: 0-2 vasos
- Leche semidescremada, descremada y bebidas de soya sin azúcar adicionada: 0-1/2 vaso
- Refrescos: 0 vasos

AGUA POTABLE NATURAL: permitir la absorción de nutrientes esenciales, lubricar las articulaciones, eliminar toxinas, facilitar el riego sanguíneo, y mejorar la función digestiva.

LECHE SEMIDESCREMADA, DESCREMADA Y BEBIDAS DE SOYA SIN AZÚCAR ADICIONADA: aportan calcio, vitamina D y proteína de alta calidad.

CAFÉ Y TÉ SIN AZÚCAR: el té provee micronutrientes como fluoruro, aminoácidos y vitaminas.

BEBIDAS NO CALÓRICAS CON EDULCORANTES ARTIFICIALES: se recomienda su consumo esporádico.

BEBIDAS CON ALTO VALOR CALÓRICO Y BENEFICIOS EN SALUD LIMITADOS: se recomienda no ingerirlas.

BEBIDAS CON AZÚCAR Y BAJO CONTENIDO DE NUTRIMENTOS: su consumo se asocia con caries dental y obesidad. Se recomienda no ingerirlas.



BIBLIOGRAFÍA:

<https://www.actuamed.com.mx/informacion-pacientes/jarra-del-buen-beber#:~:text=Nivel%20%3A%20leche%20semidescremada%2C%20descremada,y%20bebidas%20con%20az%C3%BAcar%20agregada.>

ANTOLOGIA DE LA MATERIA UBICADA EN LA PLATAFORMA INSTITUCIONAL:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/269756ea429cd22169a849630b9fbf14-LC-LEN704%20ENFERMERIA%20COMUNITARIA.pdf>