

UDS

*Tríptico plato del buen comer y jarra del
buen beber*

Nombre: Dulce Navidad Hernández García

Materia: Enfermería Comunitaria

7mo Cuatrimestre Grupo A

Licenciatura en enfermería.

docente: Lic.Enf. Cristel Guadalupe Rivera Arias.

Unidad 1 y 2

Y la jarra del buen beber?



Muchas personas no están conscientes del daño que les causan algunas bebidas, las cuales deberían beberse con moderación y de preferencia evitarlas.

Se deben beber de 6 a 8 vasos de agua simple, y, por el contrario, nada de refrescos o bebidas gaseosas, ya que el organismo no los necesita.



El agua es el principal componente del organismo, conforma 60% del peso corporal de los hombres y 50% en las mujeres

RECOMENDACIONES:

Leche semidescremada, leche descremada y bebidas de soya sin azúcar adicionada:

Se deben consumir máximo 2 vasos. Los niños pueden consumir este tipo de leche de los 2 años en adelante.

Café y té sin azúcar: En caso de consumirse, no se deben exceder 4 tazas al día.

Refrescos refrescos y aguas de sabor: No son una bebida recomendable, es decir, se deben evitar.

RECUERDA

AYUDARTE

MANTENIENDO
UNA DIETA SANA

Recuerda complementar la dieta junto con el ejercicio, manteniendo actividad física de por lo menos 30 min al día para evitar enfermedades!



UDS

Universidad del sureste
UDS
Dulce Navidad Hernández García

UDS

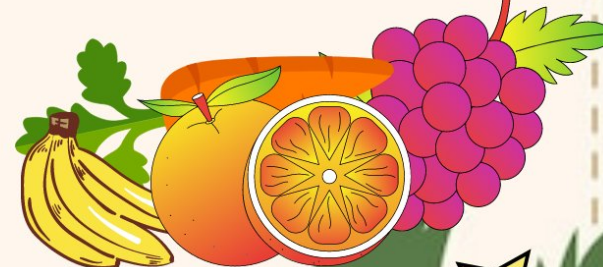


EL PLATO DEL

BUEN COMER



LA JARRA DEL
BUEN BEBER



TENER UNA
ALIMENTACIÓN SANA
PARA LLEVAR UNA
VIDA SANA

¿QUE ES LA JARRA DEL BUEN BEBER?

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.

VAMOS BIEN...Y AHORA?

¿QUÉ ES EL PLATO DEL BUEN COMER?

El plato del bien comer es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana (NOM), para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México; ilustra 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.



01

BENEFICIOS:

Son fuente de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano, lo que permite un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud.



02

¿QUE FUNCIÓN TIENE?

Los alimentos de cada grupo tienen la misma función, por eso es importante combinarlos y variarlos para asegurar que recibimos la energía y nutrimento que necesita nuestro cuerpo, a fin de tener un adecuado funcionamiento.

03

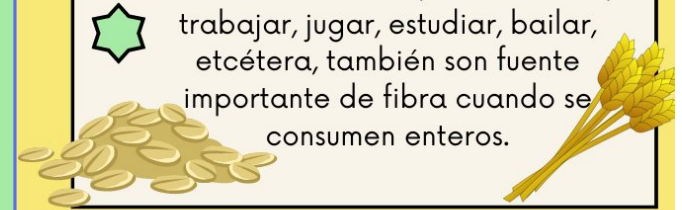
LOS TRES GRUPOS DE ALIMENTOS QUE INTEGRAN EL PLATO DEL BIEN COMER SON:

Verduras y frutas. Son fuente de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano, lo que permite un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud.

04

CEREALES Y TUBERCULOS

- **Cereales y tubérculos.** Te aportan una fuente principal de la energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias, como: correr, trabajar, jugar, estudiar, bailar, etcétera, también son fuente importante de fibra cuando se consumen enteros.



05

LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Leguminosas y alimentos de origen animal. Proporcionan principalmente proteínas que son necesarias para el crecimiento y desarrollo de los niños, para la formación y reparación de tejidos.



06

¿QUE FINALIDAD TIENE?

Es lograr que las personas que tienen una alimentación saludable la conserven, además de reorientar los patrones alimentarios deficientes hacia otros más saludables que les permitan no sólo recuperar su peso normal, sino que les ayude a prevenir enfermedades y a mantenerse saludables.