

**UDS.**

*Mi universidad*

***Universidad del sureste.***

*Modulo 2*

*Alumna: Reyna Del Carmen Montero Felix.*

*Profesor: Guadalupe Cristel Riveras Arias*

*7to cuatrimestre. Grupo A*

*Actividad: super nota.*

*LEN-Licenciatura en enfermería.*

*Fecha de entrega: 29/nov/2022*



# PLATO DEL BIEN COMER.

Esta orientación alimentaria considera tres grupos de alimentos: verdes (frutas y verduras), amarillo (cereales) y rojo (leguminosas y productos de origen animal).

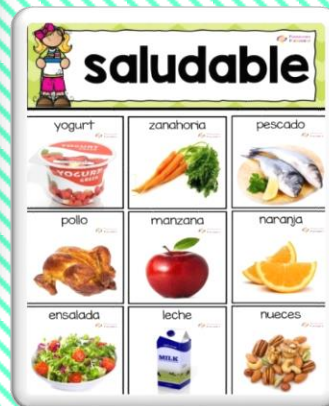
Para una alimentación saludable:

- Comer de acuerdo a las necesidades y condiciones.
- Cocina con poca sal y endulza con poca azúcar.
- Bebe agua natural en abundancia.
- Procurar la máxima higiene al guardar los alimentos.
- Realizar ejercicios.
- Comer en tranquilidad y de preferencia acompañada.

## JARRA DEL BUEN BEBER.

Al igual que el plato del bien comer o la pirámide alimenticia la jarra del ben beber es un esquema grafico nutricional, la cual tiene múltiples beneficios y funciones.

- Llevar una dieta balanceada.
- Saber cuánto liquido debemos consumir.
- Reducir la obesidad.
- Ayudar a mantener el peso ideal.
- Estimular el metabolismo corporal.
- Mantener una piel hidratada
- Ayuda a desintoxicar el cuerpo.



El plato del bien comer es una guía para lograr una alimentación correcta esa forma prevenir obesidad, hipertensión, ciertos tipos de cáncer y enfermedades del corazón entre otros padecimientos.



La jarra del buen beber es una guía informativa que nos muestra cuales son las bebidas saludables a la cantidad de líquidos que se recomienda consumir al día.



## LA OBESIDAD.

La obesidad es una enfermedad crónica que es producida por el consumo de grasas, azúcares y carbohidratos lo que provocan la acumulación de grasa en todo el cuerpo. La mejor forma de revertir lo es alimentarnos bien llevando una dieta con alimentos sanos y dejar las bebidas con azúcar y hacer ejercicio

