



universidad Del Sureste

materia:

Enfermeria comunitaria

Maestra:

Guadalupe Cristel Rivera Arias

alumna:

Rubi Abigail Diaz Mendez

PLATO DEL BUEN COMER Y JARRA DEL BUEN BEBER



¿QUE ES PLATO DEL BUEN COMER?

Es una guía alimentaria que proporcionan recomendaciones específicas.

LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Estos alimentos son derivados que aportan proteína, hierro, grasas y vitaminas.



FRUTAS Y VERDURAS

frutas y verduras: Aportan principalmente fibra, vitaminas y minerales.

¿QUE ES LA JARRA DEL BUEN BEBER?

guía informativa para indicar las cantidades correctas que deberíamos consumir de acuerdo a las diferentes bebidas mas comunes, sin embargo, si consumiéramos de 1.5 a 2 litros de agua simple al día obtendríamos la hidratación necesaria.

GEREALES Y TUBERCULOS



Los alimentos de este grupo aportan energía.

Bebidas Nivel de importancia Cantidad recomendada

Refrescos y aguas de sabor	Nivel 6	0 vasos
Jugos de fruta, leche entera, bebidas alcohólicas o deportivas	Nivel 5	0- 1/2 vaso
Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales	Nivel 4	0-2 vasos
Café y té sin azúcar	Nivel 3	0-4 tazas
Leche semi y descremada, y bebidas de soya sin azúcar adicionada	Nivel 2	0-2 vasos
Agua potable natural	Nivel 1	6-8 vasos

características del plato del buen comer:

- Completa
- Variada
- Equilibrada
- suficiente

referencia:

disponible: <https://nuevaescuelamexicana.sep.gob.mx/detalle-ficha/5127/>