

# UDS

***SUPER NOTA***

***Nombre: Dulce Navidad Hernández García***

***Materia: Enfermería Comunitaria***

***7mo Cuatrimestre Grupo A***

***Licenciatura en enfermería.***

***docente: Lic.Enf. Cristel Guadalupe Rivera Arias.***

***Unidad 3 y 4***

***súper nota del plato del buen comer con patología***



# EL PLATÓ DEL BUEN COMER



## Beneficios:

1. Elegir con inteligencia las comidas y colaciones de cada día.
2. Combinar los grupos alimenticios de forma correcta.
3. Integrar una variedad de alimentos en la dieta.
4. Asegurar una ingesta adecuada de carbohidratos, proteínas, grasas buenas, vitaminas, minerales y fibra dietética.
5. Aumentar la cantidad de alimentos ricos en nutrientes y bajos en calorías.
6. Lograr un equilibrio energético de acuerdo a tus necesidades. Esto se refiere a un balance entre la energía que ingieres (calorías de alimentos y bebidas) y la energía que gastas (calorías que gastas en actividades diarias y deportes).
7. Prevenir el sobrepeso y la obesidad.



## Previene la Diabetes:

La Diabetes mellitus es una enfermedad que impide la utilización de la glucosa por el organismo. La consecuencia es la aparición de un exceso de glucosa en sangre y orina. Por ello, es recomendable evitar en lo posible alimentos altos en grasas, azúcar, edulcorantes y sal. Es importante beber dos litros de agua simple y practicar 30 minutos de actividad física diariamente.

