



Mi Universidad

- ***ACTIVIDAD 1: TRÍPTICO (Plato Del Bien Comer).***

- 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: 11/11/2022.

Sigue las siguientes recomendaciones:



¿Qué Es 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.



- No tomar más de 2 vasos al día de leche semidescremada y bebidas de soya sin azúcar, empezando a partir de los 2 años de edad.

- Tomar máximo 4 tazas (240 ml por taza) de té o café sin azúcar.



- No consumir más de 2 vasos de bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales, como agua con vitaminas y bebidas energizantes.



- Tomar ½ vaso de jugo de frutas 100% natural, leche entera, bebidas deportivas o bebidas alcohólicas.



- Evitar el consumo de refrescos o gaseosas dietéticas o "light".



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.



Esta guía busca que consumas líquidos que no dañen tu cuerpo.

Debes cuidar tanto lo que comes como lo que bebes. Las personas no están conscientes del daño que les causan algunas bebidas, las cuales deben beberse con moderación o de preferencia evitarlas.



EL PLATO DEL BIEN COMER



- + ESCUELA: UDS (UNIVERSIDAD DEL SURESTE).
- + LEN- LICENCIATURA EN ENFERMERÍA.
- + SÉPTIMO CUATRIMESTRE.
- + ASIGNATURA: ENFERMERÍA COMUNITARIA.
- + ALUMNA: SOFI ADAI ALVAREZ MONTEJO.
- + DOCENTE: GUADALUPE CRISTEL RIVERA ARIAS.
- + TEMA: PLATO DEL BIEN COMER Y JARRA DEL BUEN BEBER.
- + FECHA: 03/12/2022.

¿Qué Es 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**.



Divide a los alimentos en tres grupos:

- Frutas y verduras.
- Cereales y tubérculos.
- Leguminosas y alimentos de origen animal.

Disfrutar de los alimentos y comer sanamente es darle calidad a la vida; no existen alimentos buenos ni malos, el secreto está en la combinación y la porción que se consume.

La NOM brinda recomendaciones para seguir adecuadamente El Plato Del Bien Comer son:

- Comer en gran medida frutas y verduras preferentemente con cáscara.



- Comer alimentos de origen animal con moderación.



- Realizar tres comidas y dos colaciones al día.

- Incluir cereales integrales en cada comida.



- Evitar lo más posible los azúcares, grasas, aceites, edulcorantes y sal.



- Y hacer ejercicio al menos 30 minutos diarios.

La Alimentación Saludable Es:

Aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado.

Triángulo de la Alimentación Saludable



EVITAR SU CONSUMO:
Dulces, golosinas, postres y gaseosas.



CONSUMO SEMANAL:
Carnes rojas y embutidos



CONSUMO DIARIO:
Lácteos: de 1 a 3 raciones por día.



Legumbres, pollo, pescado y huevos: máximo 2 veces al día, alternando entre ellos.



Cereales y tubérculos: de 4 a 6 porciones al día.



Frutas: mínimo 3 porciones al día (recuerda que una porción no es siempre igual a una pieza)
Hortalizas: 4 a 6 raciones al día como mínimo entre crudas y cocidas.



Hidratarse bien, hacer una hora de actividad física, y dormir bien.



BIBLIOGRAFIA:

<https://www.gob.mx/siap/articulos/el-plato-del-bien-comer#:~:text=El%20plato%20del%20bien%20comer%20es%20una%20gu%C3%ADa%20de%20alimentaci%C3%B3n,fin%20de%20mostrar%20a%20la>

<https://www.gob.mx/semar/articulos/jarra-del-buen-beber?idiom=es#:~:text=La%20Jarra%20del%20bien%20beber,son%20da%C3%B1inas%20para%20tu%20organismo.>

<https://www.eluniversal.com.mx/articulo/ciencia-y-salud/salud/2016/10/6/sabes-que-es-la-jarra-del-buen-beber>

ANTOLOGIA DE LA MATERIA UBICADA EN LA PLATAFORMA INSTITUCIONAL:

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