



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Leonardo López Roque

Nombre del tema: Plato de buen comer y pirámide de deshidratación

Parcial: 2ero

Nombre de la Materia: Epidemiología 1

Nombre del profesor: Bravo López Rodrigo Manuel

Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana

Cuatrimestre: Segundo semestre

Plato del buen comer

Elaborado por Leonardo Lopez Roque

1

¿QUÉ ES?

El plato de buen comer es una guía para lograr una alimentación correcta, y de esta forma, prevenir la obesidad, enfermedades del corazón y hipertensión



¿EN QUÉ CONSISTE?

Esta orientación alimentaria considera a 3 grupos de alimentos: Verdes (frutas y verduras), amarillo (cereales) y rojo (leguminosas y productos de origen animal)

2

3

VERDURAS Y FRUTAS

Son fuentes de vitaminas, minerales y fibras que ayudan a buen funcionamiento del cuerpo humano, permitiendo un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud.

- Zanahoria
- lechuga
- Sandía
- Manzana



CEREALES

Son imprescindibles en nuestra alimentación por su alto contenido de vitaminas y minerales, y sobre todo, por su aporte de hidratos de carbono que son una fuente de energía

- Maíz
- Arroz
- Cebada
- Avena

4

5

LEGUMINOSAS Y CARNES

Ambos tienen un alto contenido de proteínas y son fuente importante de energía y fibra. Aunque los productos de origen animal son fuente de proteínas, tienen un alto contenido de grasa saturada y colesterol.

- Leche
- Carne de cerdo
- Frijol
- Lenteja

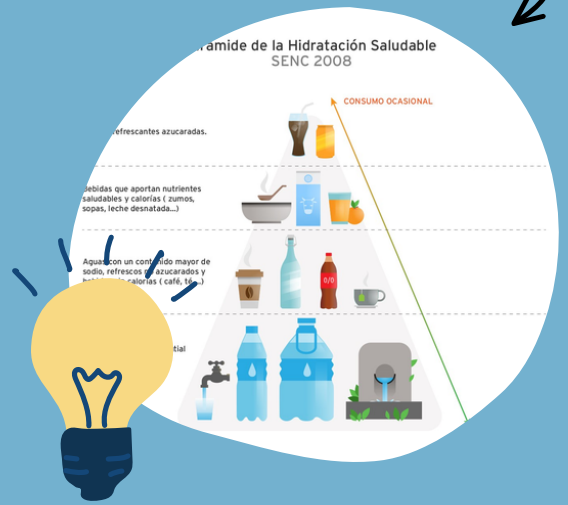


PIRÁMIDE DE DESHIDRATACIÓN

Lo que debes saber...

¿QUÉ ES?

Es un buen recurso que, de forma gráfica, muestra no solo la cantidad, sino también, la calidad y el tipo de los líquidos recomendados para seguir una hidratación adecuada



DATO INTERESANTE

El agua constituye alrededor del 70% de nuestro organismo, de allí que la hidratación es un elemento fundamental en la vida de todos nosotros



¿EN QUÉ CONSISTE?

Se organiza mediante 4 grupos para identificar qué tipos de líquidos se clasifican.

- Grupo 1: Agua minerales o manantial
- Grupo 2: Agua minerales con alto contenido de salino o Bebidas acalóricas
- Grupo 3: Bebidas con nutrientes
- Grupo 4: refrescos o bebidas con azúcar
- Grupo 5: Bebidas alcohólicas



BENEFICIOS

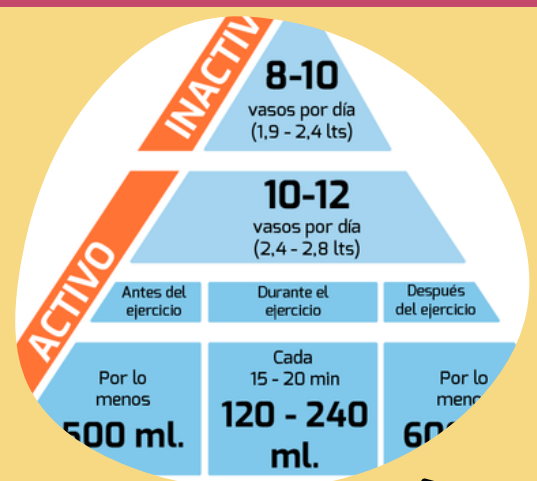
Además de esta clasificación en grupos para favorecer la adecuada hidratación y prevenir las consecuencias y patologías que puede devenir de la deshidratación.

- Recomendable tomar 10 vasos por día
- 2 Litros diario



GUÍA PARA BEBER

Se recomienda, incrementar su consumo de acuerdo a la actividad física y en épocas de calor, aumentar la ingesta de frutas y verduras y no dejarse guiar solo por la sensación de sed. La pirámide representa una guía para beber en estado activo o inactivo



Referentes

<https://www.vitonica.com/prevencion/piramide-de-la-hidratacion-saludable>