



**Mi Universidad**

***Nombre del Alumno: Daniela García Penagos***

***Nombre del tema: Infografía plato del buen comer y pirámide de hidratación***

***Parcial: 2***

***Nombre de la Materia: Epidemiología***

***Nombre del profesor:***

***Dr. Bravo López Rodrigo Emanuel***

***Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana***

***Fecha y lugar: Tapachula, Chiapas, 21 de marzo de 2023***

# Plato del buen comer



## ¿Qué es?

Guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México.

## Para que sirve



- Promueve una alimentación correcta porque hace referencia a lo que se debe consumir y en qué proporción.
- Permite conocer, identificar y aprender a combinar los alimentos de cada grupo, para consumirlos en el desayuno, comida y cena.

## De que trata

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

# Pirámide de hidratación

## Contenido



En el grupo 1, en la base de la pirámide, se encuentran aguas minerales, aguas de manantial o del grifo con bajo contenido en sales.

Grupo 2 aguas minerales o de grifo con mayor contenido salino, bebidas acalóricas o refrescos sin azúcar y té o café sin azúcar.

3 grupo bebidas con nutrientes beneficiosos

## Cual es su uso

Su finalidad es concientizar sobre el consumo de bebidas que son dañinas o no para el organismo.

## Como surgió

Resultado de un encuentro entre representantes de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) y el Observatorio de la Nutrición y la Actividad Física en Zaragoza, el pasado mes de junio.

# Bibliografía

Pirámide de la Hidratación Saludable ([vitonica.com](http://vitonica.com))

El Plato del Bien Comer | Servicio de Información  
Agroalimentaria y Pesquera | Gobierno | [gob.mx](http://gob.mx)  
([www.gob.mx](http://www.gob.mx))