



Nombre del Alumno: Yadira Antonio Ordoñez

Nombre de la actividad: Infografía del plato del buen comer y pirámide de hidratación

Nombre de la asignatura: Epidemiología

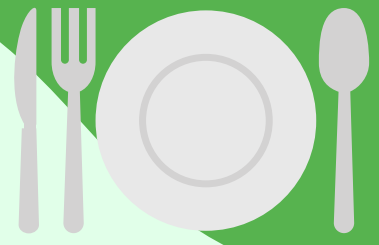
Nombre del profesor: Dr Bravo López Rodrigo Manuel

Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana

Semestre: 2° Grupo: "A"

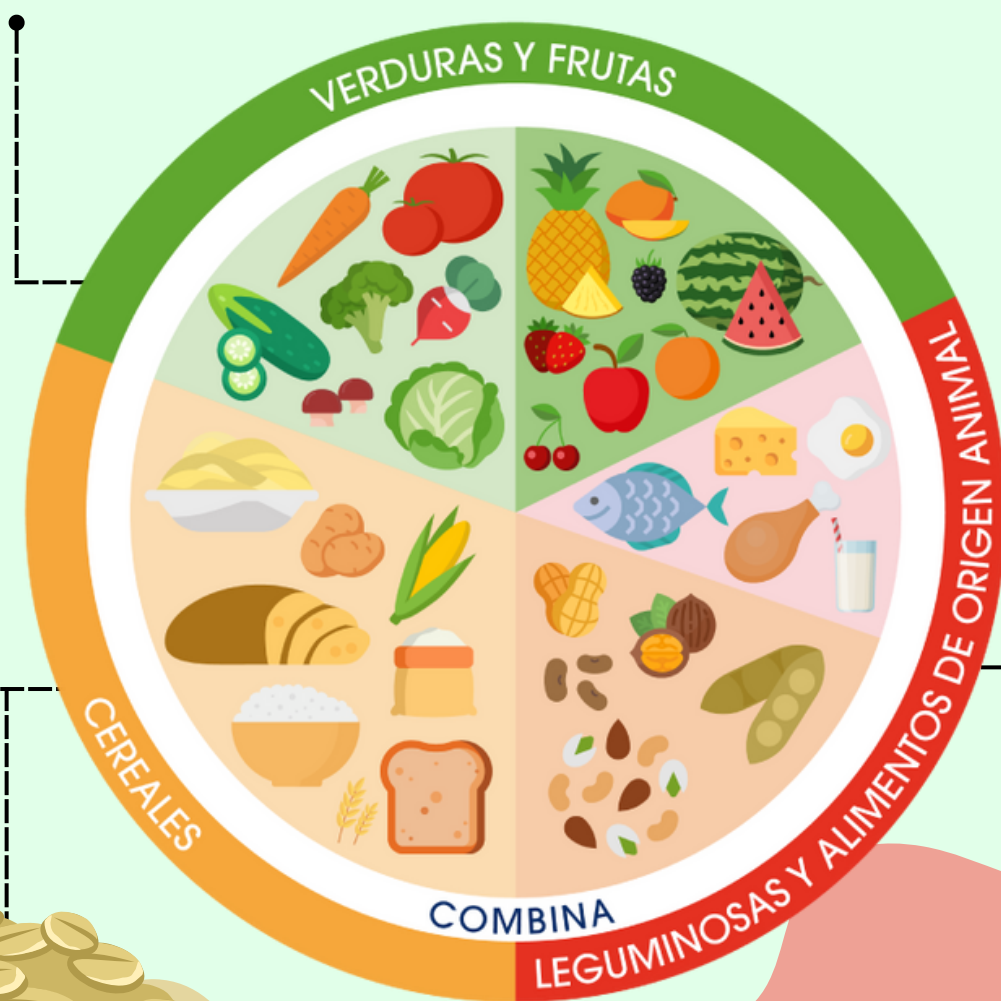
Fecha de entrega: 23 de Abril del 2023

PLATO DEL BUEN 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.

Aportan vitaminas, minerales y fibras que ayudan al funcionamiento del cuerpo



Son la principal fuente de energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias

Son fuente importante de proteínas de alta calidad. Contienen hierro, zinc y vitaminas, principalmente del complejo B



Beneficios



Mayor energía, flexibilidad, y agilidad mental



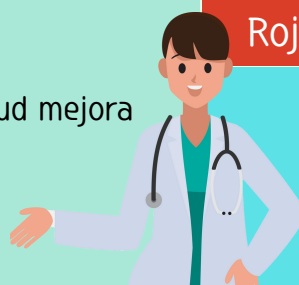
Rejuveneces tu edad biológica



Mantienes tu peso de forma segura



Tu salud mejora



Verde: ¡Come mucho!

Amarillo: Come con moderación

Rojo: Consume en menor cantidad

Tip

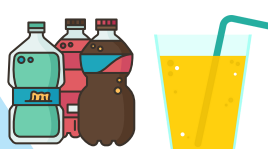
Combina las leguminosas con los cereales para que te brinden un mejor aporte nutricional

PIRÁMIDE DE HIDRATACIÓN

ES UN BUEN RECURSO DE FORMA GRÁFICA, MUESTRA NO SÓLO LA CANTIDAD SINO TAMBIÉN, LA CALIDAD Y EL TIPO DE LOS LÍQUIDOS RECOMENDADOS PARA CONSEGUIR UNA HIDRATACIÓN ADECUADA

CONSUMO SEMANAL

Bebidas refrescantes carbonatadas, endulzadas con azúcar o fructosa



5

Bebidas con cierto contenido calórico y nutrientes de interés, zumos de frutas, zumo de frutas, caldos. Leche o productos lácteos líquidos etc.

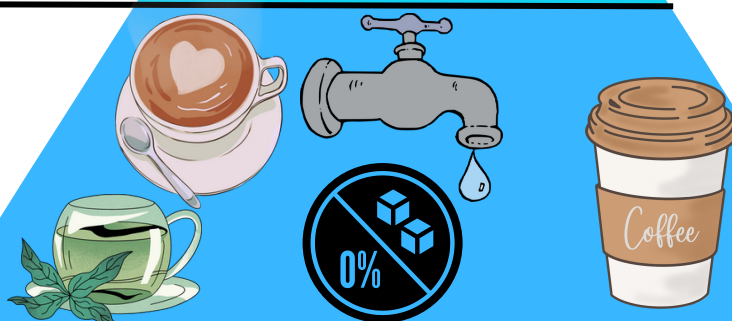


4 Y 3

CONSUMO DIARIO

TOTAL 10 VASOS

Aguas minerales o de grifo, bebidas refrescantes sin azúcar/ acalóricas. Té, café.



2

Agua mineral, manantial, de bajo contenido salino



1

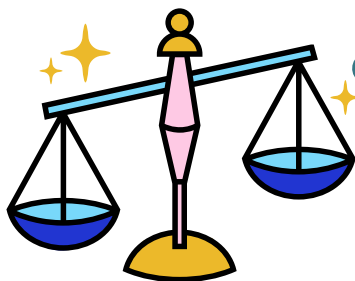
TIPS



BEBER EN INTERVALOS REGULARES



TOMAR LÍQUIDOS ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DEL EJERCICIO



PARA UNA REHIDRATACION CORRECTA SE RECOMIENDA BEBER UN LITRO POR CADA KILO DE PESO PERDIDO



Bibliografía

Iberia, N. (2021, 7 julio). Conoce la nueva pirámide de la hidratación saludable | Nalgene. Nalgene. <https://www.nalgeneiberia.com/blog/salud/descubre-la-nueva-piramide-de-la-hidratacion-saludable/>

De Información Agroalimentaria Y Pesquera, S. (s. f.). El Plato del Bien Comer. gob.mx. <https://www.gob.mx/siap/articulos/el-plato-del-bien-comer>

