



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura
Medicina Humana

Materia
Epidemiología

Docente
Dr. Rodrigo Manuel Bravo López.

Trabajo
Infografía del plato y jarra del buen beber

Estudiante
Kevin Jahir Kraul Borrallés

Grado y grupo
2 semestre
Grupo "B"

2do parcial
Tapachula, Chiapas
20 de abril de 2023

DESCRIPCIÓN SOBRE EL PLATO DEL BUEN COMER

DESCRIPCIÓN

El Plato del Buen Comer es una herramienta diseñada para orientar a la población mexicana sobre una alimentación saludable y equilibrada, promoviendo el consumo de alimentos variados y en las proporciones adecuadas. Fue creado por la Secretaría de Salud de México en el año 2005.



BENEFICIOS

El plato está dividido en tres grupos de alimentos principales: verduras y frutas, cereales y tubérculos, y alimentos de origen animal y leguminosas. Estos grupos están diseñados para que se puedan distribuir las porciones de alimentos de manera equilibrada, de acuerdo a las necesidades nutricionales de cada persona.

PRIMER SECCIÓN

1. Verduras y Frutas: Este grupo de alimentos proporciona vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra.
2. Cereales y Tubérculos: Los cereales y tubérculos son una importante fuente de carbohidratos, fibra, vitaminas y minerales.



SEGUNDA SECCIÓN

1. Leguminosas y alimentos de origen animal: Este grupo de alimentos proporciona proteínas, hierro y otros nutrientes esenciales para el cuerpo. Se recomienda que ocupen un cuarto del plato. Se pueden incluir alimentos como frijoles, lentejas, garbanzos, carne, pescado, pollo, huevo y lácteos.



IMPORTANTE SABER:

Es importante mencionar que el plato del buen comer es una herramienta orientativa y que se deben de tener en cuenta las necesidades nutricionales individuales, así como las recomendaciones de un profesional de la salud.



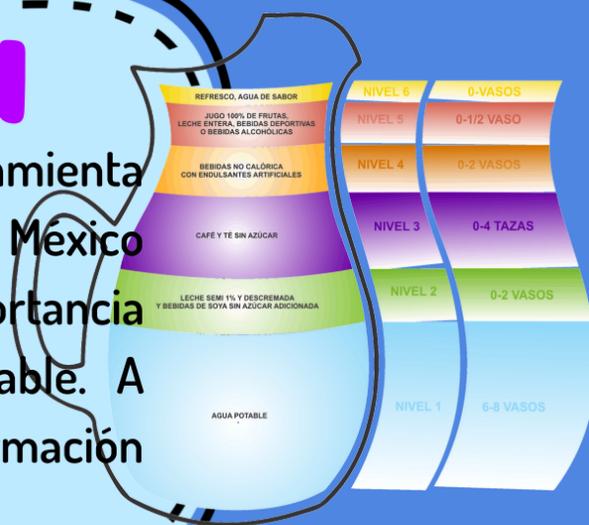
BIBLIOGRAFÍAS

APUNTES TOMADOS EN CLASE

DESCRIPCIÓN SOBRE LA JARRA DEL BUEN BEBER

DESCRIPCIÓN

La Jarra del Buen Beber es una herramienta diseñada por la Secretaría de Salud de México para orientar a la población sobre la importancia de una hidratación adecuada y saludable. A continuación, te proporciono información detallada sobre la Jarra del Buen Beber:



PRIMER SECCIÓN

1. Agua: El agua es el componente principal de la hidratación y se recomienda que sea la bebida de elección. Se debe de consumir al menos 2 litros al día para mantener una buena hidratación.

SEGUNDA SECCIÓN

- Bebidas saludables: Esta sección incluye bebidas que aportan nutrientes beneficiosos para el organismo. Leche y productos lácteos bajos en grasa:
- Jugo natural de frutas: proporciona vitaminas, minerales y fibra.
- Té de hierbas y agua de frutas naturales:

TERCER SECCIÓN

1. Bebidas con moderación: Esta sección incluye bebidas que se deben consumir con moderación, ya que aportan calorías y/o azúcares en exceso.
- Bebidas azucaradas: refrescos, bebidas energéticas.
 - Bebidas alcohólicas: deben ser consumidas con moderación y sólo por personas adultas, evitando su consumo en exceso.

IMPORTANTE SABER:

Es importante mencionar que la Jarra del Buen Beber es una herramienta orientativa y que se deben de tener en cuenta las necesidades individuales de hidratación, así como las recomendaciones de un profesional de la salud.



BIBLIOGRAFÍAS

APUNTES TOMADOS EN CLASE