



**ALUMNA:
JOHANA ALEJANDRA MUÑOZ LAY**

**TAREA:
INFOGRAFÍA SOBRE EL PLATÓ DE BIEN COMER
Y LA PIRÁMIDE DE HIDRATACIÓN**

SEGUNDO SEMESTRE

GRUPO B

**MATERIA:
EPIDEMIOLOGIA**

**DOCENTE:
DR. RODRIGO MANUEL BRAVO LOPEZ**

SEGUNDO PARCIAL

MEDICINA HUMANA



PLATO DEL BIEN COMER



El plato del bien comer clasifica a los alimentos en tres grupos de acuerdo con los requerimientos del organismo. Todos los grupos son igual de importantes, ya que los tres son necesarios para estar sano.



Verduras y frutas: manzana, naranja, plátano, papaya, lechuga, jitomate, brócoli, zanahoria, etc.

Beneficio: son una rica fuente de vitaminas, minerales, agua y fibra. Reducen el riesgo de padecer hipertensión, enfermedad coronaria,



GRUPO VERDE

GRUPO AMARILLO

Cereales: pan, tortilla, galletas, pastas, arroz, elote, papa, etc.

Beneficio: son fuente de energía, proporcionan hidratos de carbono, vitaminas, minerales y fibra. En su forma integral reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares.



GRUPO ROJO

Leguminosas y alimentos de origen animal: frijoles, habas, lentejas, garbanzos, pescado, pollo, res, huevo, lácteos, etc.

Beneficio: proporcionan proteínas, vitaminas y minerales, aunque es recomendable moderar el consumo de carnes rojas y huevo.



PIRAMIDE DE HIDRATACION

La Pirámide 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.

1

GRUPO 1

En la base de la pirámide, se encuentran aguas minerales, aguas de manantial o del grifo con bajo contenido en sales. Éstos son los líquidos que más deberíamos consumir a diario.

GRUPO 2

Esta representado por aguas minerales o de grifo con mayor contenido salino, bebidas acalóricas o refrescos sin azúcar y té o café sin azúcar.

2

3

GRUPO 3

Se encuentran las bebidas con nutrientes beneficiosos como son: zumos de frutas y verduras naturales, leche o lácteos descremados y sin azúcar, sustitutos de la leche, cerveza sin alcohol, bebidas deportivas y té o café con azúcar.

GRUPO 4

Se sitúan los refrescos carbonatados o no y aquellas bebidas que contienen azúcar o fructosa.

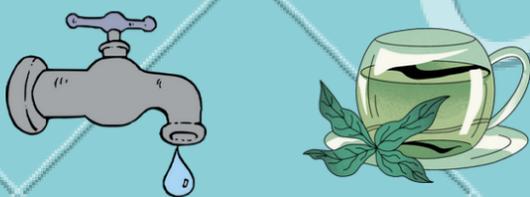
4



Grupo 4



Grupo 3



Grupo 2



Grupo 4