



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
CAMPUS COMITÁN  
LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA**

# **Valoración nutricional (Alimentaria).**

**JAVIER JIMÉNEZ RUIZ**

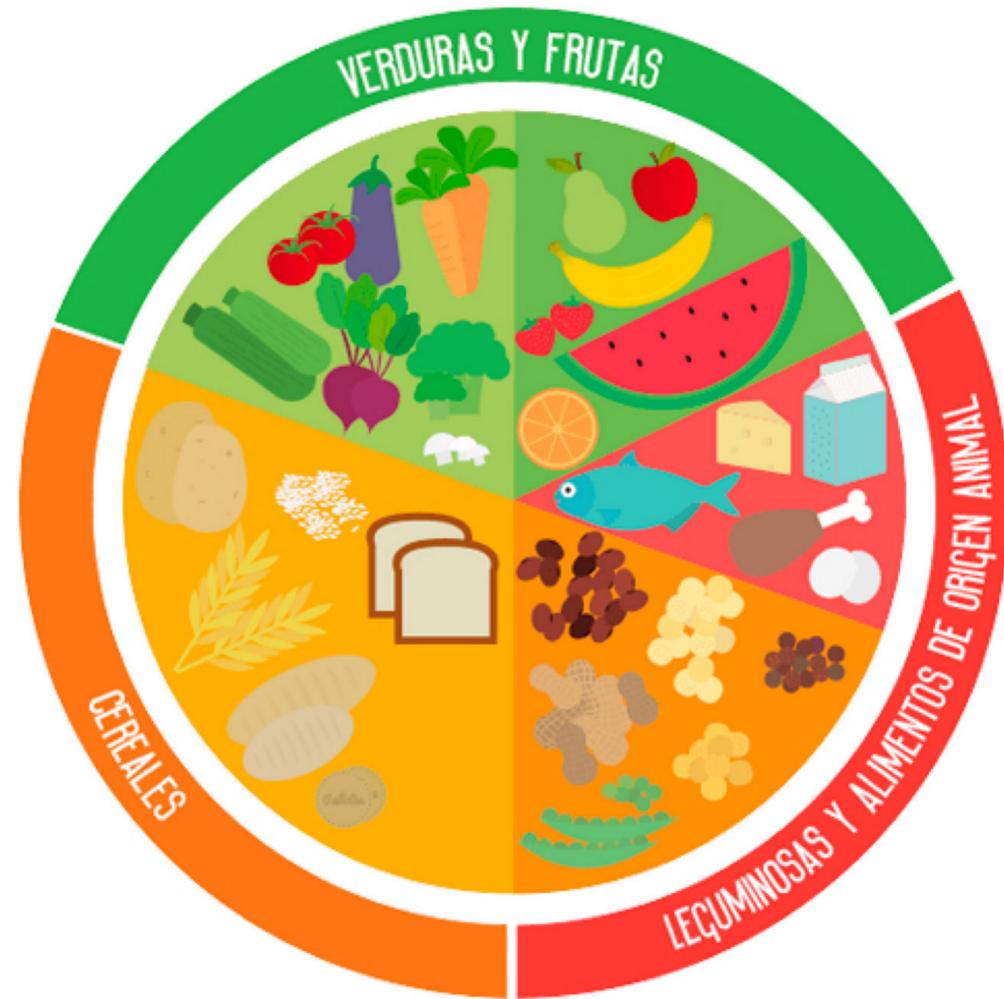
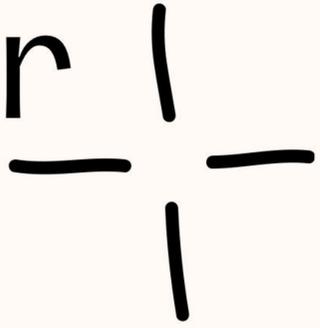
**2 "A"**

**EPIDEMIOLOGÍA I**

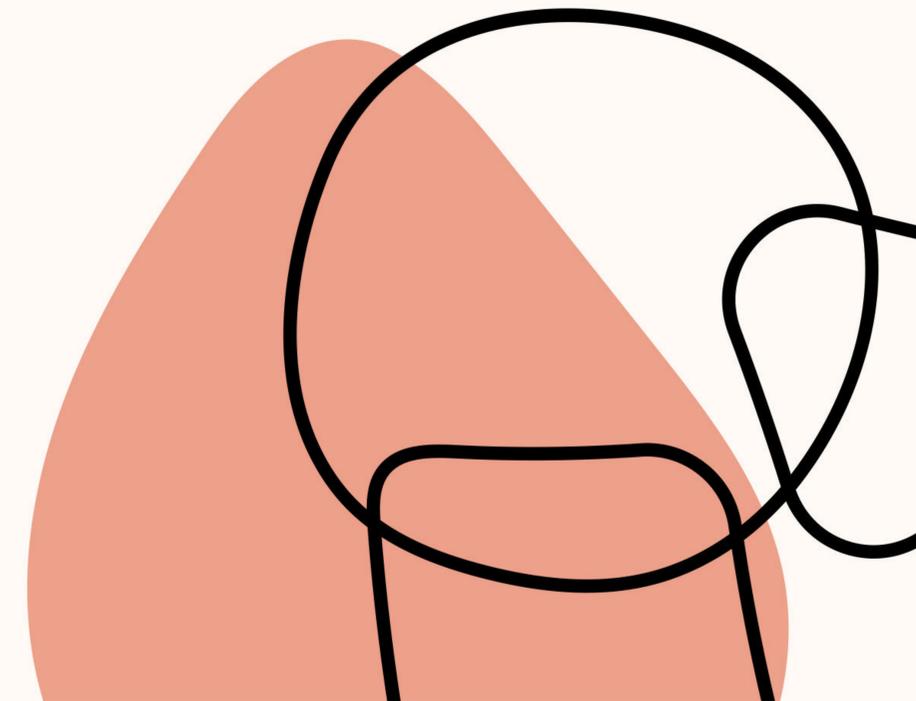
**DR. CECILIO CULEBRO CASTELLANOS**

**Comitán de Domínguez, Chiapas a; 15 de diciembre de 2023**

# El plato del buen comer



El plato del bien 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



Alimentos que son fuentes de vitaminas, minerales y fibra



Permite un mayor crecimiento, desarrollo y un buen estado de salud en general.



Naranja  
Chile  
Pepino  
Lechuga  
Melón



## VERDURAS DE TEMPORADA

**INVIerno**  **PRIMAVERA**

ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO
 Ajo	 Alcachofa	 Habas	 Lechuga	 Pepino	 Pimiento
 Berenjena	 Coliflor		 Rábano	 Zanahoria	

**VERANO** *Cristian Martínez Pastor* **OTOÑO**

JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
 Calabaza	 Cebolla	 Tomate	 Puerro	 Acelga	 Espinaca
	 Remolacha	 Brócoli	 Judía verde	 Calabacín	



**SEMAR**  
SECRETARÍA DE MARINA



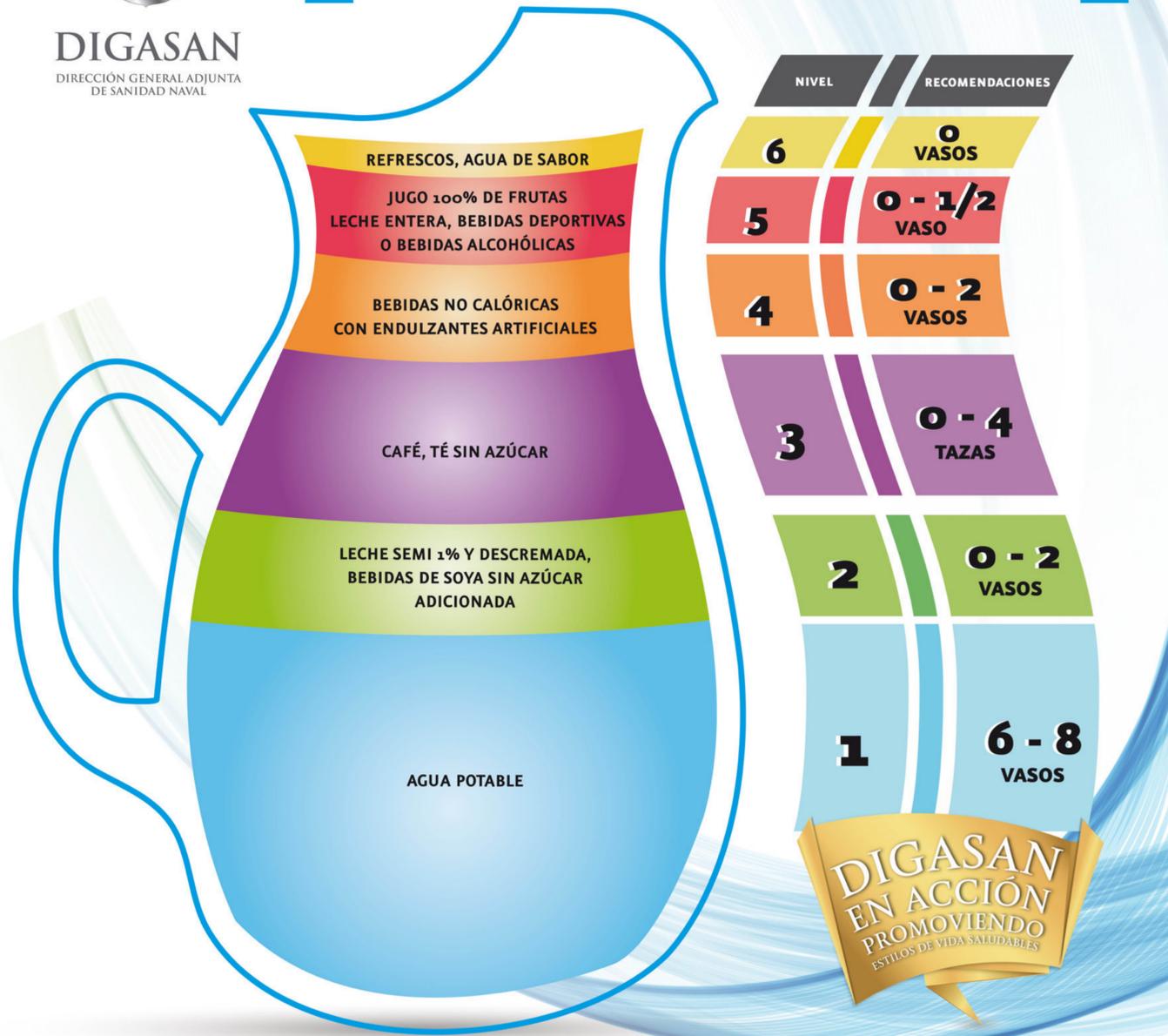
**DIGASAN**  
DIRECCIÓN GENERAL ADJUNTA  
DE SANIDAD NAVAL

# JARRA DEL BUEN BEBER

La Jarra del buen beber es una guía informativa que te muestra cuáles son las bebidas saludables y la cantidad de líquidos que se recomienda consumir al día, ésta te hará percatarte que algunas de las bebidas que ingieres durante el día son dañinas para tu organismo.

Muchas personas no están conscientes del daño que les causan algunas bebidas, las cuales deberían beberse con moderación y de preferencia evitarlas.

Se deben beber de 6 a 8 vasos de agua simple, y, por el contrario, nada de refrescos o bebidas gaseosas, ya que el organismo no los necesita.



La jarra del buen beber. La importancia de mantenerte bien hidratado.

# JARRA DEL BUEN BEBER

¿Sabías que tu organismo pierde agua a través de la orina, el sudor y la respiración?

El agua es el principal componente del organismo, conforma 60% del peso corporal de los hombres y 50% en las mujeres

## Jarra del buen beber



El diagrama muestra una jarra con un asa a la izquierda, dividida en seis niveles horizontales de diferentes colores. Desde el fondo hasta la parte superior, los niveles son: Nivel 1 (azul), Nivel 2 (verde), Nivel 3 (púrpura), Nivel 4 (naranja), Nivel 5 (rojo) y Nivel 6 (amarillo). A la izquierda del diagrama se encuentra el logo de la Biblioteca Montenegro.

**Nivel 6.** Refrescos, agua de sabor. El consumo debe ser esporádico.

**Nivel 5.** Jugo 100% de frutas, leche entera, bebidas deportivas o bebidas alcohólicas. El consumo debe ser máximo 1/2 vaso.

**Nivel 4.** Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales. El consumo debe ser máximo 2 vasos.

**Nivel 3.** Café y té sin azúcar. El consumo debe ser máximo de 4 tazas.

**Nivel 2.** Leche semidescremada y descremada, bebidas de soya sin azúcar adicionada. El consumo debe ser máximo 2 vasos.

**Nivel 1.** Agua potable. Se recomienda que sea la base de nuestro consumo, de 6 a 8 vasos.

## Bibliografía

- Jarra del buen beber- oms
- Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) ¿Los refrescos son una opción de hidratación saludable?
- Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series, No. 916. Geneva: World Health Organization; 2003