



**SUPER NOTAS**

**VELÁZQUEZ RODRÍGUEZ SARAÍ**

**Profesora: Vicente Albores Aridne Danahe**

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**Licenciatura en Enfermería**

**Materia: Nutrición**

**Tapachula, Chiapas.**

# PLATO DEL BIEN COMER

El Plato del Bien Comer es una guía que nos enseña cómo comer de manera saludable para estar fuertes y llenos de energía

## Aceites y grasas saludables

Las grasas saludables como el aceite de oliva, el aguacate y las nueces son buenas para nuestro corazón, nos ayudan a tener una piel bonita y a mantener nuestro cerebro en forma.

## Granos y cereales

Son alimentos que son una gran fuente de energía, vienen de plantas como el trigo, el arroz, el maíz, la avena y muchos más.

## Frutas y verduras

Nos dan vitaminas y minerales que nos hacen crecer fuertes y nos ayudan a estar sanos.



## Leguminosas

Nos dan muchas proteínas, vitaminas y minerales que necesitamos para crecer y mantenernos saludables.

## De origen animal

Nos dan la proteína necesaria para construir y reparar tejidos, incluyendo músculos, piel, cabello y órganos

# La jarra Del BUEN BEBER

una guía para la correcta hidratación  
y como ayuda para evitar el  
sobrepeso



**NIVEL 1**  
Agua potable (De 6 a 8  
vasos)



**NIVEL 3**  
Té o café sin azúcar (De 0  
a 4 tazas)



**NIVEL 4**  
Bebidas no calóricas o  
con edulcorantes  
artificiales (De 0 a 2  
vasos)

**NIVEL 2**  
Leches deslactosadas y  
bebidas de soya (De 0 a 2  
vasos)

**NIVEL 6**  
Refrescos y aguas de  
sabor (De 0 a 250 ml)



**NIVEL 5**  
Jugo natural, leche y  
bebidas deportivas o  
alcohólicas (De 0 a 1/2  
vaso)

