



**Una supernota "del plato  
buen comer y buen beber".**

**Eloisa Cabrera Escobar**

Ariadne Danahe Vicente Albores

**Universidad del sureste**

Licenciatura de enfermería

Nutrición clínica

Tapachula, Chiapas

07 de julio del 2024

# Una supernota "del plato del buen comer y la jarra del buen beber.

## Frutas y verduras

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



## Alimentos de origen animal y leguminosas

proporcionan proteínas, vitaminas y minerales aunque es recomendable moderar el consumo de carnes y huevo



## Ceriales

son fuente de energía proporcionan hidratos de carbono vitaminas y fibra. en su forma integral reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares.



## Nivel 1 de la jarra del buen beber



es la bebida más saludable y la preferida para satisfacer las necesidades diarias de líquidos

## Nivel 2

proteína de alta calidad, se debe consumir máximo dos vasos al día de estas bebidas



## Nivel 3

El té y el café negro sin azúcar se pueden tomar hasta 4 tazas



## Nivel 4

se recomienda de 0 a 500ml por día



## Nivel 5

Bebidas con alto valor calórico y beneficio en salud limitados



## Nivel 6

No se recomienda su consumo.



<https://nuevaescuelamexicana.sep.gob.mx/detalle-ficha/5127/>

<https://udlondres.com/2022/06/el-plato-del-buen-comer-y-la-jarra-del-buen-beber/>