



## **INFOGRAFÍA**

Martínez Yong María José

L.G.E. Ariadne albores

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Enfermería

Nutrición

Tapachula, Chiapas

07 de julio del 2024

# PLATO DEL BIEN COMER

## 1 ¿QUÉ ES?

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, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México.



## 2 DIVIDE A LOS ALIMENTOS EN TRES GRUPOS:

1. Frutas y verduras.
2. Cereales y tubérculos.
3. Leguminosas y alimentos de origen animal.



## 3 LAS RECOMENDACIONES PARA SEGUIR ADECUADAMENTE EL PLATO DEL BIEN COMER SON

Comer en gran medida frutas y verduras con cáscara; cereales integrales en cada comida; comer alimentos de origen animal con moderación; los azúcares, grasas, aceites, edulcorantes y sales.



Realizar tres comidas y dos colaciones al día; y hacer ejercicio al menos 30 minutos diarios.



## 4 CONCLUSIÓN

El Plato del Bien Comer es de suma importancia porque nos permite llevar una dieta equilibrada y variada, lo que es esencial para mantener una buena salud.

Al seguir esta guía, podemos asegurarnos de que nuestro cuerpo reciba todos los nutrientes necesarios para funcionar de manera óptima.



# JARRA DEL BUEN BEBER

## 1 ¿QUÉ ES?

Es una guía donde se ilustran las bebidas saludables y la cantidad recomendada para la población mexicana. Cuenta con 6 niveles representados por proporciones de un vaso (240 ml) y cada nivel señala las bebidas que podemos consumir al día.



## 2 6 NIVELES

1. Agua potable: Bebida indispensable, se debe consumir de 6 – 8 vasos al día.
2. Leche semidescremada y bebidas de soya sin azúcar adicionada: Se deben consumir máximo 2 vasos.
3. Café y té sin azúcar: En caso de consumirse, no se deben exceder 4 tazas al día.
4. Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales: no deben exceder 2 tazas al día.
5. Jugos de fruta, leche entera, bebidas alcohólicas o deportivas: En caso de consumirse no exceder 1/2 vaso.
6. Refrescos y aguas de sabor: Se deben evitar.



## 3 CONCLUSIÓN

El cuerpo está conformado del 50% al 75% de agua, esta se pierde a través del sudor, orina, entre otras y al no contar con un reservorio de la misma hay que reponerla al hidratarnos diariamente.



## **BIBLIOGRAFÍA**

<https://avena.io/blog/guia-completa-sobre-el-plato-del-buen-comer/>

<https://www.gob.mx/issste/articulos/beneficios-de-la-jarra-del-buen-beber>