



Angeles Jaqueline Gonzalez Matias

Aridne Dahahe Vicente Albores

Nutricion

Plato del buen comer y Jarra del buen
beber

3er cuatrimestre

0707/2024

PLATO DEL

BUEN COMER

GRUPO VERDE

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 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.

BIBLOGRAFIA

<https://centromedicoabc.com/tipos-de-dieta/plato-del-buen-comer/>

JARRA DEL BUEN BEBER

No son una bebida recomendable, es decir, se deben evitar



REFRESCOS Y AGUAS DE SABOR

JUGOS DE FRUTA, LECHE ENTERA, BEBIDAS ALCOHÓLICAS O DEPORTIVAS



En caso de consumirse no exceder $\frac{1}{2}$ vaso.

En caso de consumirse no deben exceder 2 tazas al día.



BEBIDAS NO CALÓRICAS CON EDULCORANTES ARTIFICIALES

CAFÉ Y TÉ SIN AZÚCAR



En caso de consumirse, no se deben exceder 4 tazas al día

Se deben consumir máximo 2 vasos. Los niños pueden consumir este tipo de leche de los 2 años en adelante



LECHE SEMIDESCREMADA, LECHE DESCREMADA Y BEBIDAS DE SOYA SIN AZÚCAR ADICIONADA

AGUA POTABLE



Bebida indispensable, se debe consumir de 6 – 8 vasos al día

BIBLOGRAFIA

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