



# Mi Universidad

Super Nota.

*Nombre del Alumno: Julio Cesar Domínguez Costa.*

*Nombre del tema: Plato del buen comer, beber y esquema nacional de vacunación*

*Parcial: 4° unidad*

*Nombre de la Materia: Enfermería Comunitaria*

*Nombre del Profesor: Marcos Jhodany Arguello Gálvez.*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería.*

*Cuatrimestre: 7° cuatrimestre.*



# Alimentación Saludable ¿Qué es?

Es aquella alimentación que no proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener un buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades.

## ¿Cómo debe ser?

**Completa:** Es decir que incluya por lo menos un alimento de cada grupo en cada desayuno, comida y cena.

**Equilibrada:** Que los nutrientes guarden las proporciones entre sí al integrar en el desayuno, comida y cena: alimentos de los tres grupos.

**Suficiente:** Para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona de acuerdo a edad, sexo, estatura, actividad física o estado fisiológico.

**Higiéncia:** Que se preparen, sirvan y consuman con limpieza.

**Adecuada:** a los gustos, costumbres y digestibilidad de los platos.

## Herramientas

Existen dos herramientas fundamentales que nos muestran criterios para brindar orientación sobre tipos de alimentos y bebidas, así como personas que integran una dieta correcta.

### Plato del bien Comer

Este es una guía de alimentación que forma parte de la NOM-043 que muestra cómo se debe preparar cada uno de los grupos de alimentos, mostrando la variedad que existe y que ningún alimento es más importante, sino que la combinación hace que la dieta sea correcta y balanceada.

**Faulta:**

- Identificación de los 3 grupos de alimentos
- Combinación y variación de alimentación
- Selección de menú diario con los tres grupos de alimentos
- El aporte de energía y nutrientes a través de la dieta correcta.

### Jarra del bien beber

Este es una guía informativa que nos muestra cuáles son las bebidas saludables y la cantidad de líquidos que se recomienda ingerir al día.

**Actividad adicional**

Realizar ejercicio diariamente durante 30 minutos ayuda a tener un mejor estado de salud.

## ejercicio + alimentación Saludable

Beneficia al corazón y respiración  
Fortalece los huesos  
Evita la obesidad  
Duerme bien y buen humor  
Libera el estrés.

VACUNA	ENFERMEDAD QUE PREVIENE	VÍA	EDAD DE APLICACIÓN	DOSIS Y CANTIDAD
BCG	Formas graves de Tuberculosis	Intra dérmica	 Recien Nacido	Dosis única 0,1 ml
Pentavalente	Difteria, Tétanos, Coqueluche, Hepatitis B, Neumonías y meningitis por Hib	Intra muscular	 1ra dosis 2 meses 2da dosis 4 meses 3ra dosis 6 meses	5 Dosis 0,5 ml
		Intra muscular	 4ta dosis 18 a 23 meses 5ta dosis 4 años	
Antipolio	Poliomielitis	Intra muscular	 1ra dosis 2 meses	1 Dosis 0,5 ml
		Oral	 2da dosis 4 meses 3ra dosis 6 meses 4ta dosis 18 a 23 meses 5ta dosis 4 años	4 Dosis 2 gotas
Antineumocócica	Neumonías y Meningitis	Intra muscular	 1ra dosis 2 meses 2da dosis 4 meses 3ra dosis 6 meses	3 Dosis 0,5 ml
Antirrotavirus	Diarreas severas por Rotavirus	Oral	 1ra dosis 2 meses hasta los 3 meses 2da dosis 4 meses hasta los 7 meses	2 Dosis 1,5 ml
Anti Influenza Estacional Pediátrica	Influenza estacional	Intra muscular	 Niños de 6 a 11 meses: 1ra dosis al contacto 2da dosis al mes de la 1ra dosis	2 Dosis 0,25 ml
		Intra muscular	 Niños de 12 a 23 meses: 1 sola dosis	1 Dosis 0,25 ml
SRP	Sarampión, Rubéola, Parotiditis	Subcutánea	 1ra dosis 12 meses 2da dosis 18 a 23 meses	2 Dosis 0,5 ml
Antiamarílica	Fiebre Amarilla	Subcutánea	 Niños 12 a 23 meses: 1 sola dosis	Dosis Única 0,5 ml
Virus del Papiloma Humano (VPH)	Cáncer Cérvico Uterino	Intra muscular	 Niñas 10 años 1ra dosis al contacto 2 da dosis a los 6 meses de la 1ra dosis	2 Dosis 0,5 ml
dT adulto	Difteria, Tétanos Neonatal y Tétanos del Adulto (Hombres y mujeres)	Intra muscular	 De 7 a 49 años 1ra dosis al contacto 2da dosis al mes de la 1ra dosis 3ra dosis a los 6 meses de la 2da dosis 4ta dosis al año despues de la 3ra dosis 5ta dosis al año de la 4ta dosis	5 Dosis 0,5 ml
Anti Influenza Estacional Adulto	Influenza Estacional	Intra muscular	 Embarazadas Fisicultores Mayores de 60 años Enfermos crónicos	1 Dosis 0,5 ml cada año