



# Mi Universidad

Super Nota.

*Nombre del Alumno: Julio Cesar Domínguez Costa.*

*Nombre del tema: Plato del buen comer y beber*

*Parcial: 2° 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 buen 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.