



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Wendy Cárdenas Guillén

Nombre de la Materia: Enfermería Comunitaria

Nombre del profesor: Marcos Jhodany Arguello

Nombre de la Licenciatura: Enfermería (LEN)

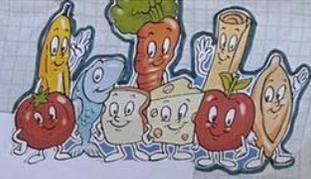
Cuatrimestre: 7 Grupo: A



Alimentación Saludable

¿Qué es?

Es aquella alimentación que nos 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.

Variada: Que incluya alimentos de los tres grupos en cada tiempo de comida.

Higiénica: Que se preparen sirvan y consuman con limpieza.

Adecuada: a los gustos, costumbres y disponibilidad de los mismos.

Herramientas

Existen dos herramientas fundamentales que nos muestran Criterios para brindar orientación sobre tipos de alimentos y bebidas; así como porciones que integran una dieta correcta.



Plato del bien Comer

Este es una guía de alimentación que forma parte de la NOM-043 (servicio básico de salud, promoción y educación para la salud en materia alimentaria). Ilustra 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.

Facilita: identificación de los 3 grupos de alimentos



- Combinación y variación de alimentación
- Selección de menús diarios 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 min. 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.

