



Mi Universidad

Super Nota.

Nombre del Alumno: Michell Guillen Soto.

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 y consumir un alimento, 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.