



SUPER NOTA

VELÁZQUEZ RODRÍGUEZ SARAÍ

Vicente Albores Ariadne Danahe

UNIVERCIDAD DEL SURESTE

Enfermeria del Niño y del
Adolescente

Licencitura en Enfermería

5to.Cuatrimestre

Tapachula,Chiapas

JARRA DEL BUEN BEBER



La jarra del buen beber es una guía informativa de la Secretaría de Salud que indica qué bebidas se deben consumir y en qué cantidad. Su objetivo es ayudar a mantener una buena hidratación y evitar el sobrepeso

Beneficios

El cuerpo esta conformado del 50% al 75 % de agua, esta se pierde a través del sudor, orina, entre otras y al no contar con un reservorio de la misma hay que reponerla al hidratarse diariamente.



Cantidades correctas

La Secretaria de Salud propone una jarra (guía informativa) para indicar las cantidades correctas que deberíamos consumir de acuerdo a las diferentes bebidas más comunes



Se indica el consumo de 6 a 8 vasos de agua simple diarios, lo que equivale a 2 y 2.5 litros.

La cantidad de agua que se pierde durante las 24 horas del día debe ser restituida lo antes posible, toda vez que cinco minutos después de ser ingerida, aparece en el plasma y en la sangre.

Bebidas



PLATO DEL BUEN COMER



El plato del buen comer clasifica a los alimentos en tres grupos de acuerdo con los requerimientos del organismo. Todos los grupos son igual de importantes, ya que los tres son necesarios para estar sano.

Recuerda incluir los tres colores en tu alimentación.

Grupo verde: Frutas y verduras

Beneficio: son una rica fuente de vitaminas, minerales, agua y fibra. Reducen el riesgo de padecer hipertensión, enfermedad coronaria



Grupo amarillo: Cereales

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: Carnes

Beneficio: proporcionan proteínas, vitaminas y minerales, aunque es recomendable moderar el consumo de carnes rojas y huevo.



La finalidad del plato del buen comer es lograr que las personas que tienen una alimentación saludable la conserven, además de reorientar los patrones alimentarios deficientes hacia otros más saludables que les permitan no sólo recuperar su peso normal, sino que les ayude a prevenir enfermedades y ser saludables.