



Angeles Jaqueline Gonzalez
Matias

LIC.Aridne Dahahe Vicente Albores

Enfermería del niño en el cuidado
del adolescente

Plato del buen comer y Jarra del
buen beber

5 cuatrimestre

29 de Marzo del 2025

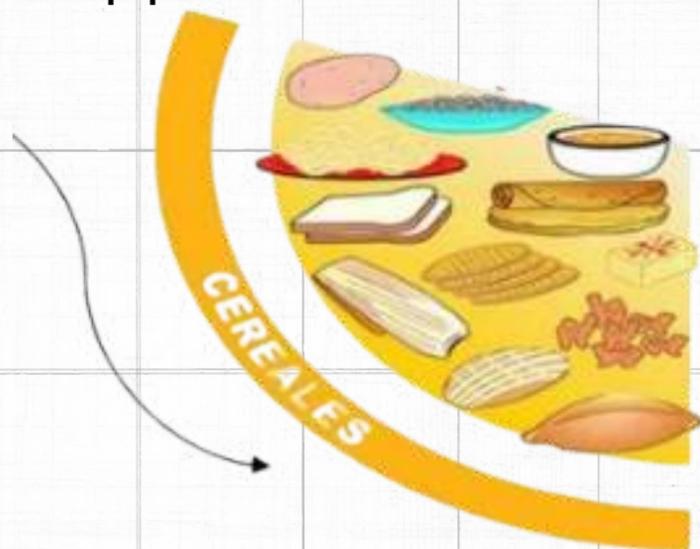
PLATO DEL

BUEN COMER

Grupos de alimentos: Consume muchas VERDE
Las frutas y verduras forman parte de una alimentación saludable; es importante consumirlas todos los días. Las frutas y verduras aportan energía, fibra, minerales, vitamina A, vitamina C, algunas vitaminas del complejo B y otros nutrimentos



Aportan hidratos de carbono (almidón), proteínas (gluten) niacina, calcio, hierro, y fibra (integrales)
La tortilla es uno de los derivados del maíz más consumidos por la población mexicana. A este grupo también pertenece la papa.



Consume pocos ROJOS y combina con el grupo amarillo
En este grupo encontramos 2 tipos: Leguminosas como el frijol, las habas, las lentejas, los cacahuates, las nueces, los garbanzos que son de origen vegetal pero que aportan a nuestra alimentación proteínas, carbohidratos, fibra y vitaminas. Alimentos de origen animal como el huevo, la leche y sus derivados, el pescado, la carne de res, cerdo, pollo y todos sus derivados como los embutidos



Ambos forman parte del mismo grupo porque son fuente de proteína, sin embargo, los productos de origen animal contienen grasa saturada y colesterol, por eso debemos preferir opciones como el pescado o las aves sin piel y sobre todo sin procesar.

BIBLOGRAFIA

<https://centromedicoabc.com/tipos-de-dieta/plato-del-buen-comer/>

JARRA DEL BUEN BEBER

No son una bebida recomendable, es decir, se deben evitar



REFRESCOS Y AGUAS DE SABOR

JUGOS DE FRUTA, LECHE ENTERA, BEBIDAS ALCOHÓLICAS O DEPORTIVAS



En caso de consumirse no exceder $\frac{1}{2}$ vaso.

En caso de consumirse no deben exceder 2 tazas al día.



BEBIDAS NO CALÓRICAS CON EDULCORANTES ARTIFICIALES

CAFÉ Y TÉ SIN AZÚCAR



En caso de consumirse, no se deben exceder 4 tazas al día

Se deben consumir máximo 2 vasos. Los niños pueden consumir este tipo de leche de los 2 años en adelante



LECHE SEMIDSCREMADA, LECHE DESCREMADA Y BEBIDAS DE SOYA SIN AZÚCAR ADICIONADA

AGUA POTABLE



Bebida indispensable, se debe consumir de 6 – 8 vasos al día

BIBLOGRAFIA

<https://www.gob.mx/issste/articulos/beneficios-de-la-jarra-del-buen-beber>