



HOJA DE PRESENTACION

ANA NOHEMI LÓPEZ HERNÁNDEZ

**LIC. ARIADNE DANAHE VICENTE
ALBORES**

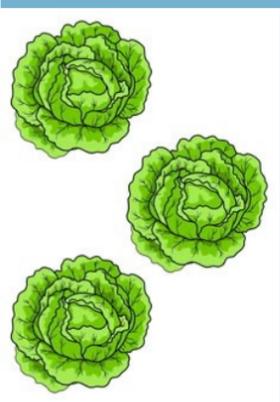
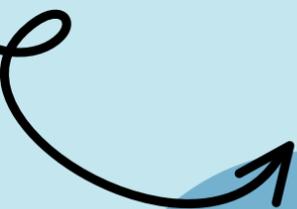
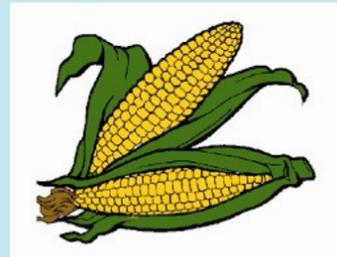
UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

ENFERMERIA DEL NIÑO

**TAPACHULA, CHIAPAS
24 DE MARZO DEL 2025**

EL PLATO DEL BIEN COMER



El plato del bien comer es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana, para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México.



El plato del bien comer esta dividido en tres grandes grupos, resaltando que ningún alimento es más importante que otro, sino que debe haber una combinación para que nuestra dieta diaria sea correcta y balanceada

FRUTAS Y VERDURAS



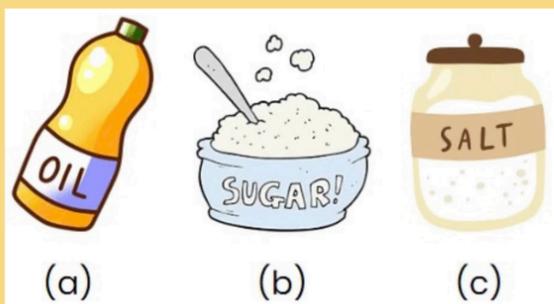
LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL



CEREALES



"Combina" entre el grupo de cereales y leguminosas, se pretende promover la combinación entre estos grupos con la finalidad de obtener una proteína de mejor calidad.



En el plato se decidió no incluir las grasas y azucares, estos productos son ingredientes y no alimentos primarios.

La dieta debe de ser :

Equilibrada
Que los nutrimentos guarden las proporciones, entre si al integrar desayuno, comida y cena alimentos de los tres grupos

Inocua
Que se preparen, sirvan y consuman con limpieza

Completa
Que incluyas por lo menos un alimento de cada grupo en cada desayuno, comida y cena

Suficiente
Para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona de acuerdo a edad, sexo, actividad física o estado fisiológico

Adecuada
A los gustos costumbres y disponibilidad de los mismos

LA GARRA DEL BUEN BEBER



Refrescos, aguas azucaradas

Jugo 100% de frutas, leche entera, bebidas deportivas o bebidas alcohólicas

Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales 0-4 tazas

Café y te sin azúcar 0-2 vasos

Leche semi 1% y descremada y bebidas de soya sin azúcar adicionada 6-8 vasos

Agua natural

AGUA NATURAL

Necesaria para el metabolismo y fisiología normales.

Falta de agua afecta desempeño cognitivo, termoregulación, función cardiovascular y capacidad de trabajo.



LECHE DESCREMADA

Fuente de calcio, proteína y vitamina D. Efectos positivos en densidad ósea.



CAFE Y TE SIN AZUCAR

El café hervido (no filtrado) se asocia a concentraciones altas de colesterol LDL no así el café filtrado.



BEBIDAS NO CALÓRICAS

Se prefieren sobre refrescos con azúcares porque no aportan calorías.



JUGO NATURAL

Se recomienda beber cantidades muy moderadas de jugos, por el alto contenido de energía.



ALCOHOL

Consumo excesivo asociado a vanas enfermedades y problemas sociales graves. Consumo moderado confiere protección a la salud cardiovascular pero aumenta el riesgo de varios tipos de cáncer.

BEBIDAS DEPORTIVAS

Salvo en atletas de alto rendimiento, su consumo debe ser muy eventual



REFRESCOS

Aportan calorías en exceso y beneficios nutricionales nulos.

Su consumo asociado con caries dental, aumento en la ingestión de energía, ganar de peso y DT2.



Recuerda que una buena alimentación debe ser completa, equilibrada, suficiente y variada.