



SUPER NOTA

Martínez Yong María José

L.G.E. ARIDNE DANAHE VICENTE

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Enfermería

ENFERMERIA DEL NIÑO Y ADOLESCENTE

Tapachula, Chiapas

29 de MARZO del 2025

PLATO DEL BIEN COMER

1 ¿QUÉ ES?

Es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana (NOM), para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México.



2 DIVIDE A LOS ALIMENTOS EN TRES GRUPOS:

1. Frutas y verduras.
2. Cereales y tubérculos.
3. Leguminosas y alimentos de origen animal.



3 LAS RECOMENDACIONES PARA SEGUIR ADECUADAMENTE EL PLATO DEL BIEN COMER SON

Comer en gran medida frutas y verduras con cáscara; cereales integrales en cada comida; comer alimentos de origen animal con moderación; los azúcares, grasas, aceites, edulcorantes y sales.



Realizar tres comidas y dos colaciones al día; y hacer ejercicio al menos 30 minutos diarios.



4 conclusión

El Plato del Bien Comer es de suma importancia porque nos permite llevar una dieta equilibrada y variada, lo que es esencial para mantener una buena salud.

Al seguir esta guía, podemos asegurarnos de que nuestro cuerpo reciba todos los nutrientes necesarios para funcionar de manera óptima.



JARRA DEL BUEN BEBER

1 ¿QUÉ ES?

Es una guía donde se ilustran las bebidas saludables y la cantidad recomendada para la población mexicana. Cuenta con 6 niveles representados por proporciones de un vaso (240 ml) y cada nivel señala las bebidas que podemos consumir al día.



2 6 NIVELES

1. Agua potable: Bebida indispensable, se debe consumir de 6 – 8 vasos al día.
2. Leche semidescremada y bebidas de soya sin azúcar adicionada: Se deben consumir máximo 2 vasos.
3. Café y té sin azúcar: En caso de consumirse, no se deben exceder 4 tazas al día.
4. Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales: no deben exceder 2 tazas al día.
5. Jugos de fruta, leche entera, bebidas alcohólicas o deportivas: En caso de consumirse no exceder 1/2 vaso.
6. Refrescos y aguas de sabor: Se deben evitar.



3 CONCLUSIÓN

El cuerpo está 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 hidratarnos diariamente.

