



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DEL ESTADO DE HIDALGO

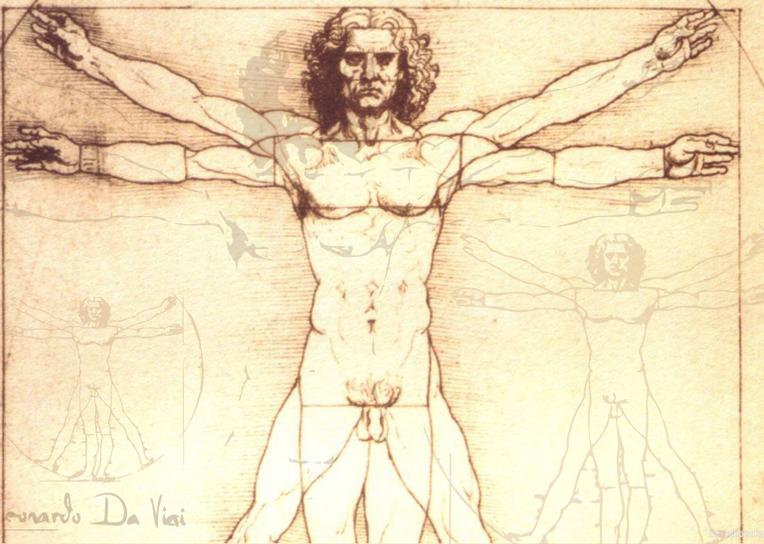


Programa Institucional
Actividades de Educación

para una **Vida Saludable**

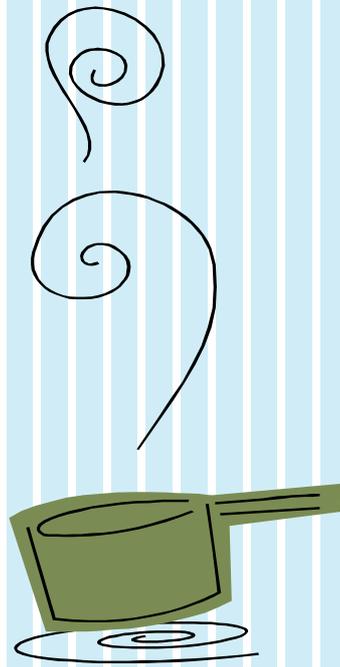
Unidad 3

**Salud física
y emocional**



Lic. Suhail Velázquez Cortés

<http://www.uaeh.edu.mx/virtual>



ACTIVIDAD 3.3
EL PLATO DEL BUEN COMER Y LA
JARRA DEL BUEN BEBER

CAPÍTULOS

Introducción	1
El plato del buen comer	2
La Jarra del Buen Beber	3
Video	4

TABLA DE CONTENIDO



La importancia de mantener una alimentación adecuada

Esta lectura deberá propiciar en el estudiante de la Licenciatura en Mercadotecnia modalidad virtual, conocer y aplicar las bases de una adecuada alimentación por medio del plato de buen comer para promover hábitos de alimentación saludables así como reflexionar sobre la jarra del buen beber para prevenir estados de mal nutrición en el entorno escolar y familiar.

INTRODUCCIÓN



El Plato del Buen Beber

El Plato del Bien Comer forma parte de la Norma Oficial Mexicana para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual da los criterios para la orientación alimentaria. NOM-043-SSA2-2005.

El Plato del Bien Comer, es un instrumento con propósitos de ayuda gráfica, para ilustrar como promover una dieta saludable, mediante la combinación y variación de los alimentos que integran la dieta.

Es necesario tomar en cuenta.-

Incluir al menos, un alimento de cada grupo en cada una de las comidas del día.

a) Muchas verduras y frutas, en lo posible crudas y con cáscara (por su mayor contenido de vitaminas y fibra), prefiere las de temporada que son más baratas y de mejor calidad.

b) Suficientes cereales (tortilla, pan integral, pastas, arroz o avena), de preferencia integrales, combinados con leguminosas (frijoles, lentejas, habas o garbanzo). Al combinar los cereales con las leguminosas se mejora la calidad de la proteína vegetal.

c) Pocos alimentos de origen animal, prefiere el pescado o el pollo sin piel a las carnes de cerdo, borrego, cabrito o res. Consume leche descremada. Evitar así el consumo excesivo de grasas saturadas y colesterol.

LECTURA PLATO DEL BUEN BEBER



El Plato del Buen Beber

Grupos de alimentos

Para fines de orientación alimentaria se identifican tres grupos de alimentos, los tres igualmente importantes y necesarios para lograr una buena alimentación, se recurre a colores que en general pueden relacionarse con los alimentos incluidos en los distintos grupos:

1. Verduras y Frutas --- verde
2. Cereales y tubérculos ---- amarillo
3. Leguminosas y alimentos de origen animal---rojizo



GRUPOS DE ALIMENTOS

De acuerdo con el Diario Oficial de la Federación del lunes 23 de enero de 2006, estos son los grupos de alimentos que contempla el Plato del bien comer:

Verduras y Frutas.	Cereales y tubérculos.	Leguminosas y alimentos de origen animal.
<p>Ejemplos de verduras: acelgas, verdolagas, quelites, espinacas, flor de calabaza, huauzontles, nopales, brócoli, coliflor, calabaza, chayote, chícharo, tomate, jitomate, hongos, betabel, chile poblano, zanahoria, aguacate, pepino y lechuga, entre otras.</p> <p>Ejemplos de frutas: guayaba, papaya, melón, toronja, lima, naranja, mandarina, plátano, zapote, ciruela, pera, manzana, fresa, chicozapote, mango, mamey, chabacano y uvas, entre otras.</p>	<p>Ejemplos de cereales: maíz, trigo, avena, centeno, cebada, amaranto, arroz y sus productos derivados como: tortillas y productos de nixtamal, cereales industrializados, pan y panes integrales, galletas y pastas.</p> <p>Ejemplos de tubérculos: papa, camote y yuca.</p>	<p>Ejemplos de leguminosas: frijol, haba, lenteja, garbanzo, arveja, alubia y soya.</p> <p>Ejemplos de alimentos de origen animal: leche, queso, yogurt, huevo, pescado, mariscos, pollo, carnes rojas y vísceras.</p>

CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS

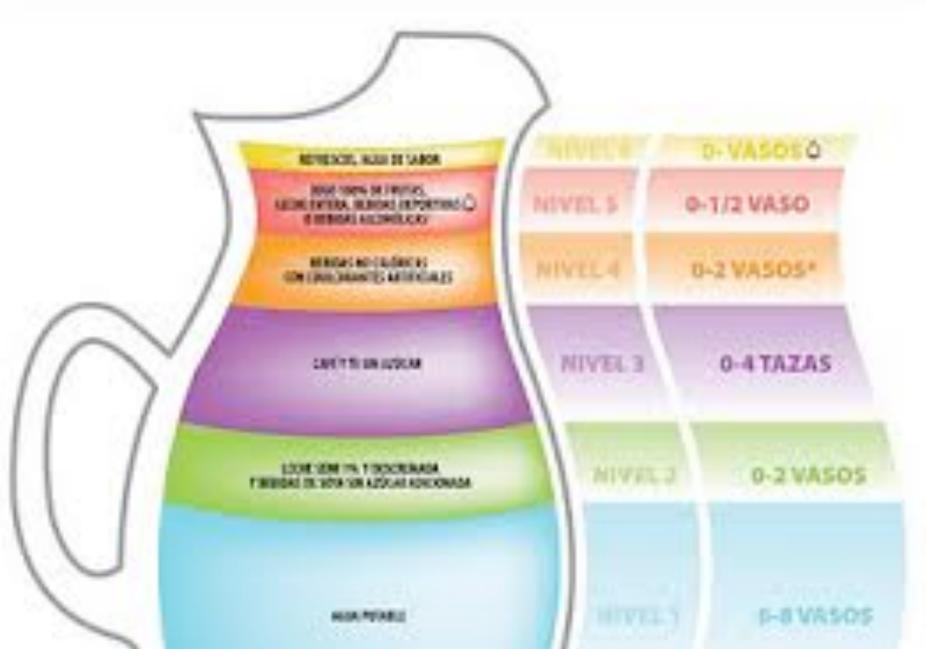
Nivel 1 – Agua Potable: es la bebida más saludable y la preferida para satisfacer las necesidades diarias de líquidos. De acuerdo a lo anterior, se debe consumir un mínimo de ocho vasos al día.

Nivel 2 – Leche semidescremada, leche descremada y bebidas de soja sin azúcar adicionada. Es por ello que en México contamos con la “Jarra del Buen Beber”

y be
cont
supl
gras

Nive
se p
micr
vitar

Nive
refie
ener
Se r



Nivel 5 – Bebidas con alto valor calórico y beneficios en salud limitados: se refiere a jugos de fruta, leche entera, bebidas alcohólicas y bebidas deportivas. Estas se recomienda de 0 a medio vaso (125ml) al día ya que aportan gran cantidad de energía.

La recomendación de las bebidas se basa en los beneficios que le proporcionan al cuerpo, por lo que la cantidad sugerida se encuentra en el lado derecho del gráfico en forma de vasos o tazas.

Nivel 6 – Bebidas con azúcares y bajo contenido de nutrientes: se refiere a refrescos y otras bebidas con azúcar adicionada como jugos, aguas frescas y café. No se recomienda su consumo ya que proveen excesivas calorías y su consumo se ha asociado con caries dental, sobrepeso y obesidad.

LECTURA LA
NIVEL 6
NIVEL 5
NIVEL 4
NIVEL 3
NIVEL 2
NIVEL 1



El plato del bien comer, disponible en <http://www.alimentacion-sana.org/PortalNuevo/actualizaciones/conunplato.htm>

Departamento de Salud Pública (2010) “El plato del buen comer”, disponible en <http://www.facmed.unam.mx/deptos/salud/periodico/30%20plato/>

Nutrique(s/a) “Jarra del Buen Beber”, disponible en <http://nutriquer.com.mx/la-jarra-del-buen-beber>

Lectura



Colaborador: Lic. Suhail Velázquez Cortés

Nombre de la asignatura: Programa Institucional Actividades de
Educación para una vida Saludable

Programa educativo: Licenciatura en Mercadotecnia