



LICENCIATURA: NUTRICIÓN APLICADA
ASIGNATURA: INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

NÚMERO Y TÍTULO DE LA UNIDAD:

Unidad 3. Principios básicos de una alimentación correcta

ACTIVIDAD:

“Plato del buen comer y la jarra del buen beber”

ASESORA:

GABRIELA AGUILAR HERNANDEZ

ESTUDIANTE:

GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

MATRICULA: ES231107260

FECHA DE ENTREGA:

21 de marzo de 2024



INTRODUCCIÓN

En este trabajo, nos adentraremos en el mundo de la alimentación y la nutrición, aplicando los conocimientos adquiridos en la Unidad 3 y el material de apoyo proporcionado. Nos enfocaremos en la creación de un plato del buen comer y una jarra del buen beber, siguiendo las pautas establecidas por las guías alimentarias actuales.

El plato del buen comer y la jarra del buen beber no solo serán elementos estáticos, sino que serán diseñados de manera interactiva, lo que permitirá una mejor comprensión de los conceptos nutricionales para quienes interactúen con ellos.

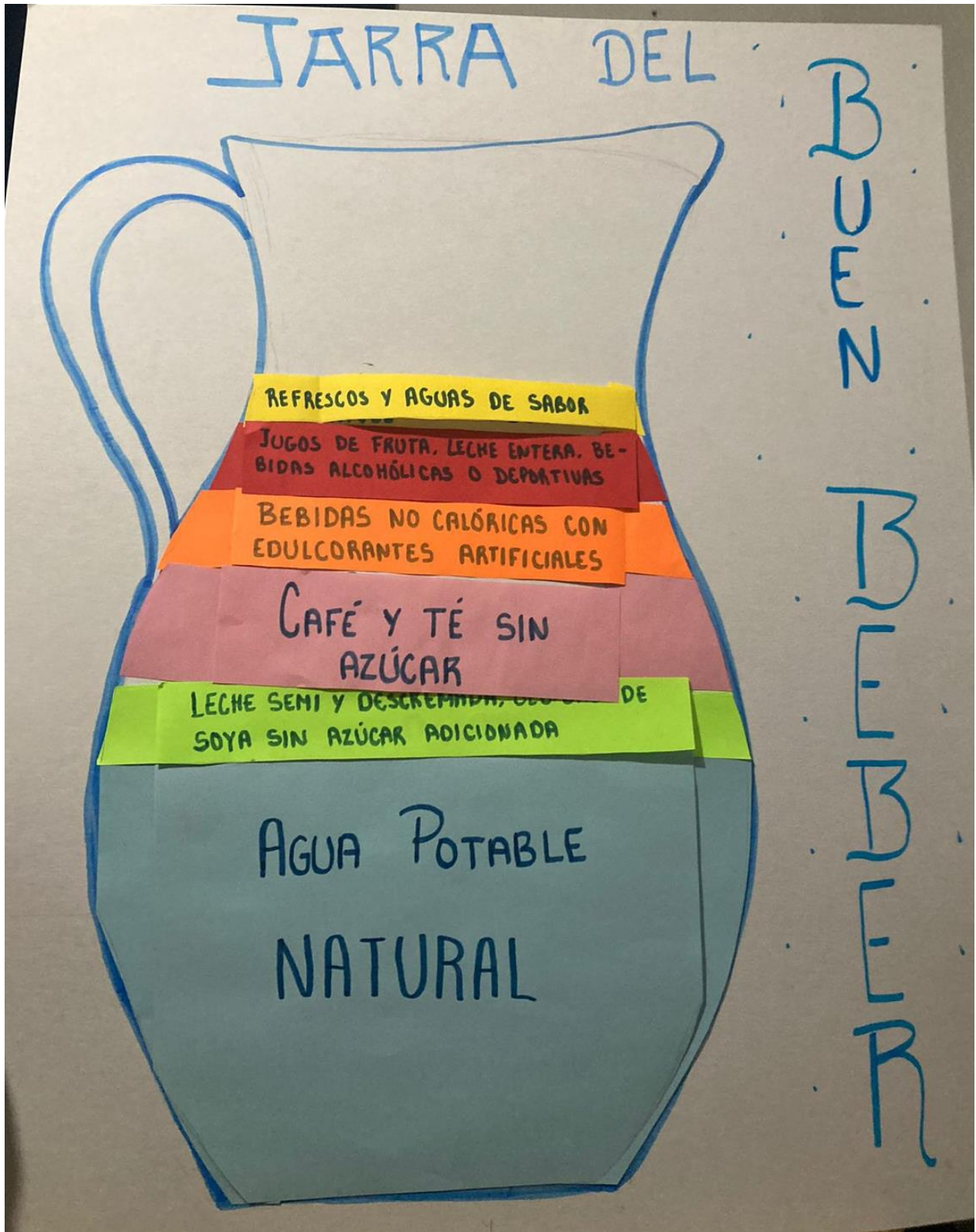
Para el plato del buen comer, nos aseguraremos de respetar las proporciones y segmentos establecidos, así como los colores recomendados, garantizando una representación precisa de una alimentación balanceada y saludable.

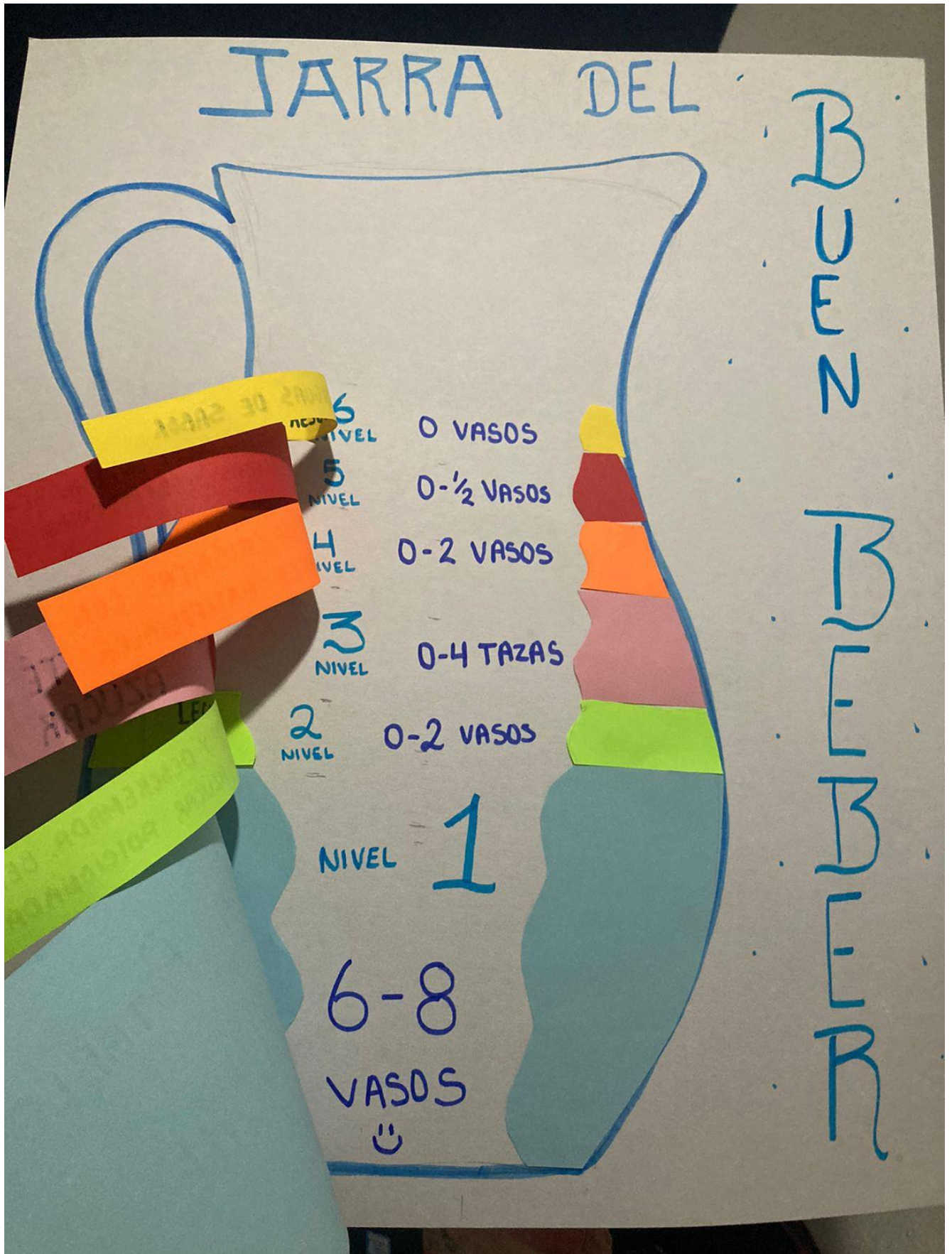
En cuanto a la jarra del buen beber, también nos basaremos en las guías alimentarias actuales, asegurándonos de representar adecuadamente las proporciones de líquidos recomendadas, respetando los colores y segmentos correspondientes.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD









CONCLUSIONES

En este trabajo, hemos explorado la importancia de una alimentación balanceada y saludable a través de la creación de un plato del buen comer y una jarra del buen beber. Al aplicar los conocimientos adquiridos sobre nutrición y las pautas de las guías alimentarias actuales, hemos diseñado elementos interactivos que no solo informan, sino que también educan de manera visualmente atractiva.

Al respetar las proporciones, segmentos y colores establecidos tanto para el plato del buen comer como para la jarra del buen beber, hemos logrado representar de manera precisa los principios fundamentales de una dieta equilibrada. Estos elementos no solo sirven como herramientas educativas, sino que también pueden inspirar cambios positivos en los hábitos alimenticios de quienes interactúan con ellos.

Es importante destacar que la promoción de una alimentación saludable es fundamental para el bienestar general y la prevención de enfermedades relacionadas con la dieta. Mediante la educación y la visualización de conceptos nutricionales, podemos fomentar una sociedad más consciente de la importancia de sus elecciones alimenticias.



FUENTES DE CONSULTA

Nuevo Plato del Bien Comer para la Población Mexicana. (2023, junio 21). Radar Nutrifoods. <https://www.radarnutrifoods.com/post/template-product-review>

UNADM. (s/f). Principios básicos de una alimentación correcta. Unadmexico.mx. Recuperado el 21 de marzo de 2024, de https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE1/NA/03/NIND/unidad_03/descargables/NIND_U3_Contentido.pdf

Procuraduría Federal del Consumidor. (n.d.). La jarra del buen beber. La importancia de mantenerte bien hidratado. Gob.Mx. Recuperado el 21 de marzo de 2024, de <https://www.gob.mx/profeco/documentos/la-jarradel-buen-beber-la-importancia-de-mantenerte-bienhidratado?state=published>