

LA JARRA DEL BUEN BEBER

Con la jarra del buen beber, la Secretaría de Salud brinda orientación en lo relativo a los beneficios y riesgos de la salud y nutrición de varias categorías de bebidas. Es por ello que es de suma importancia que la conozcas ya que ésta te recomienda bebidas saludables para tu organismo.



NIVEL 1: 6-8 VASOS

Agua potable

NIVEL 4: 0-2 VASOS

Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales

NIVEL 2: 0-2 VASOS

Leche semi 1% y descremada y bebidas de soya sin azúcar adicionada

NIVEL 5: 0- 1/2 VASO

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

NIVEL 3: 0-4 TAZAS

Café y té sin azúcar

NIVEL 6: 0 VASOS

Refrescos o agua de sabor

UACJ

DIRECTORIO

Ricardo Duarte Jáquez
Rector

David Ramírez Perea
Secretario General

Manuel Loera de la Rosa
Secretario Académico

Hugo Staines Orozco
Director General de Extensión
y Servicios Estudiantiles

Arturo Herrera Robles
Subdirección de
Universidad Saludable

UAMI
de tu instituto

ICB- edificio J ext. 1756
ICSA- edificio B ext. 3537
IADA/IIT- edificio E1 ext. 4988
CU- edificio principal ext. 6705
UniEjercitate- ext. 6499
Rectoría- ext. 2518
Tel. (656) 688 21 00



DGESE
Dirección General de Extensión
y Servicios Estudiantiles

UACJ

+Prevención
-Enfermedad

Tips para mejorar tu alimentación



Consulta a un nutriólogo para que te ayude a definir tu plan de alimentación.

¿Qué es una buena alimentación?

Es comer la cantidad necesaria de los alimentos correctos que requiere nuestro cuerpo para mantenernos sanos.

Los alimentos te proporcionan la **ENERGÍA** necesaria para llevar a cabo todas tus actividades físicas y mentales.

Una buena nutrición te ayuda a crecer, mantenerte saludable, funcionar normalmente y sanar más rápidamente cuando te enfermas.

Comer correctamente te hace verte y sentirte bien, además te ayuda a hacer tu mejor esfuerzo en tus actividades.

Sabías que...

Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.

Fuente: Organización Mundial de la Salud

La alimentación es, después del tabaco, el segundo factor de riesgo cardiovascular.

Existen estudios que aseguran que el 30% de los casos de cáncer de colon, estómago y mama están relacionados con los malos hábitos alimenticios.

Es importante integrar una dieta correcta que promueva la variación y combinación de los alimentos de tal manera que asegure el aporte de nutrimentos a tu organismo para evitar enfermedades tales como: la obesidad, diabetes, desnutrición, hipertensión entre otras.

5 nutrientes básicos para una correcta alimentación



El número de porciones que necesitas de los 5 grupos básicos de alimentos depende de tu edad, sexo, altura y actividad física o mental que realizas.

Proteínas

Sustancias necesarias para el crecimiento y la reparación de las células.

Auxilia en la producción de anticuerpos que rechazan infecciones y enfermedades.

¿Dónde las encuentras?

Carne sin grasa, pollo, pescado, huevos, productos lácteos, chícharos y frijoles.

Carbohidratos

Son la principal fuente de energía para el cuerpo, son medidas en calorías; incluye almidones y azúcares.

¿Dónde los encuentras?

Granos enteros, papas, cereales, pastas, chícharos, frijoles, frutas y verduras.

Vitaminas

Nutrientes esenciales para el correcto funcionamiento del cuerpo.

Son importantes para el desarrollo de dientes y huesos.

Auxilian en la producción de anticuerpos que rechazan infecciones y enfermedades.

¿Dónde las encuentras?

Frutas, verduras, productos lácteos y granos enteros.

Grasas

Proporcionan energía, ayudan a la digestión y a asimilar vitaminas. Las grasas saturadas en exceso son dañinas para el cuerpo.

¿Dónde las encuentras?

Aceites vegetales líquidos como son aceite de oliva, de soya, de girasol, de maíz, de cártamo, entre otros.

Minerales

Ayudan a tener huesos y dientes fuertes. Además proporcionan nutrientes para la producción de sangre y regeneración de tejidos.

¿Dónde los encuentras?

Productos lácteos, vegetales de hoja verde, carnes sin grasa, pollo y frutas secas.

El verdadero reto hoy en día, más allá del hambre, es el déficit de micronutrientes (vitaminas, minerales y aminoácidos esenciales) en la dieta, que no permite al organismo asegurar su crecimiento y mantener adecuadamente sus funciones vitales.