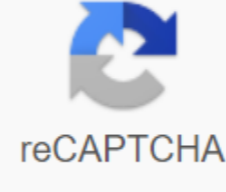


Monografía de la jarra del buen beber



I'm not robot



Continue

Las Monografías de Raf La Jarra del Buen Beber Bolsa c/25 La Jarra del buen beber es una guía informativa que te muestra qué bebidas saludables y la cantidad de líquidos que se recomienda consumir al día. Esta guía está buscando para que usted consuma líquidos que no dañen su cuerpo. Las investigaciones sobre alimentos aseguran que los mexicanos sodan como la principal hidratante. El Instituto Mexicano del Seguro Social asegura que se beban de 6 a 8 vasos de agua corriente, y viceversa, sin refrescos ni bebidas fisibles, ya que el cuerpo no los necesita. Siga estas pautas: No beba más de 2 vasos al día de leche semidesnatada y soja sin azúcar a partir de los 2 años de edad. Tomar hasta 4 tazas (240 ml por taza) sin té de azúcar ni café. No consuma más de 2 vasos de bebidas sin calorías con edulcorantes artificiales como agua con vitaminas y bebidas energéticas. Tomar 1/2 taza de jugo de fruta 100% natural, leche entera, bebidas deportivas o bebidas alcohólicas, ya que tienen una gran cantidad de grasa o azúcar. Finalmente, debe evitar comer todo tipo de refrescos dietéticos o bebidas carbonatadas o bebidas ligeras. Para su salud, es muy importante que siga las recomendaciones ofrecidas en esta guía. Tienes que cuidar tanto de lo que comes como de lo que bebes. Muchas personas no son conscientes del daño causado por algunas bebidas que deben beberse con moderación y preferiblemente evitarse. JPE Society actualmente no tiene un buen hábito de consumir líquidos de acuerdo con una jarra de buena bebida, la mayoría de la gente piensa que al beber agua fragante, jugos, café, incluso refresco durante el día, cubrimos la ingesta de agua recomendada, pero no reemplazan la cantidad de líquidos que el cuerpo requiere. Actualmente, los estudiantes no piensan cuántas calorías consumen por día, es importante destacar que a cierta edad el metabolismo responde mejor al consumo de la misma, jugo por la mañana, refresco, aroma de agua, jugo industrial en los alimentos, café con crema batida y chips de chocolate por la tarde con amigos, o un vaso de leche o té helado (industrialmente) por la noche, todas estas calorías también cuentan y no cubren sus necesidades en el agua. La hidratación depende del buen funcionamiento de su cuerpo, no es sólo una cuestión de cuánto líquido usted toma, pero la calidad de la misma. Hidratar adecuadamente nos da grandes beneficios como activar órganos internos, bajar la presión arterial, ayudar a la digestión, prevenir el accidente cerebrovascular y el ataque al corazón, entre otros. Este propósito principal de este artículo es sensibilizar a la sociedad para beber adecuadamente el líquido necesario para que el cuerpo sea una tarea muy difícil, pero no imposible. Para ello, hay una jarra de buena bebida, es una tarjeta mental con un acento gráfico que nos ayudará a entender y lo que ingerimos. Es esto. su principal objetivo es sensibilizar a la sociedad para beber adecuadamente el líquido necesario para que el cuerpo sea una tarea muy difícil, pero no imposible. Para ello, hay una jarra de buena bebida, es una tarjeta mental con un acento gráfico que nos ayudará a entender y lo que ingerimos. La investigación se basa en la socio-formación, ya que no se centran en el aprendizaje como objetivo, sino en preparar a las personas con un proyecto de vida clara dentro de las interdependencias sociales, culturales y ambientales. Donde el alumno se esfuerza por tener una formación integral desde el comienzo de una jarra de buena bebida, para llevar una vida saludable y así poder aportar experiencias, trabajos, etc... Sociedad. También podemos determinar que la sociedad necesita una educación integral, con condiciones sociales que permitan satisfacer las necesidades humanas, tales como: salud, nutrición, sala y seguridad. Es por ello que se actualiza que la educación enseñada en este siglo contiene una parte humanista que puede contribuir a su pleno desarrollo en el estudiante para que la sociedad acepte a los ciudadanos que requiere para mejorar su calidad de vida y reducir la pobreza, las enfermedades y la guerra. (Sierra Andre, 2004) Así que uno de los aspectos que gestionamos y que pertenecen en el marco de la socioformación son los siguientes: Proyecto ético de vida.- Se refiere a actividades coordinadas y ajenas que tienen como objetivo cumplir el mismo objetivo, es decir, aquellos planes que cada persona llevará a cabo durante su existencia, con el fin de cumplir sus deseos y metas. La competencia es la promoción de las habilidades y habilidades de los estudiantes para que desarrollen su propio razonamiento a partir de la implementación de acciones que impulsen la creatividad y los motiven a comprender y generar sus propios conocimientos, para que amplíen sus oportunidades de desempeño social, académico, cultural y laboral entre otros. La colaboración es aquella que recrea un grupo de personas que se centran en un objetivo común donde todos participan por igual en el desarrollo de actividades dirigidas a la interdependencia positiva entre los miembros; Como resultado, el conocimiento se alimenta de las diversas experiencias y reflexiones que proyectan un producto más completo.11 Después de descubrir el estudio dentro de la socio-formación, ahora podemos estudiar completamente el trabajo del buen consumo. La Jarra del Buen Beber es otra herramienta creada por la Ministra de Salud Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-20052 para dirigir a la población mexicana al consumo diario de bebidas en cantidad y calidad de las mismas. Si quieres estar saludable, una buena nutrición no es suficiente, también debes consumir agua, ya que el cuerpo depende de ello, para Cada célula, tejido y órgano del cuerpo necesita agua. Así que llegas: Mantener la temperatura corporal. Engrosar las articulaciones y dar movimiento. Consiga los minerales necesarios en su cuerpo. Mantenga su piel sana e hidratada. Ayudar a eliminar los desechos corporales. Buena digestión. Prevenir el estreñimiento, entre otros. El agua es el componente principal del cuerpo humano; por lo general representa el 60% del peso corporal en los hombres y 50-55%, en las mujeres debido a su mayor proporción de grasa corporal. Cerebro y músculo aproximadamente 75% agua, sangre y riñones 81%, hígado 71%, huesos 22% y tejido adiposo 20%. El cuerpo necesita agua para sobrevivir y funcionar correctamente. Las personas sólo pueden sobrevivir unos días sin beber agua dependiendo del clima, los niveles de actividad y otros factores, mientras que puede sobrevivir sin otros nutrientes durante semanas o meses. Aunque el agua a menudo se trata de una manera trivial, ningún otro nutriente es tan importante o necesario en cantidades tan grandes. Podemos encontrarlo excesivo e incluso ilógico porque vivimos en una realidad diferente; probablemente somos una de esas personas que dice: No bebo agua porque no me gusta su sabor y me oxida. Muchas veces consideramos los refrescos, el aroma del agua, los jugos o el café que bebemos durante el día como parte de la recomendación del consumo de agua, incluyendo comer caldo de pollo. Pero no es un sustituto de cuánto debemos beber del agua corriente. ¿Has pensado en cuántas calorías bebes al día?, jugo de la mañana, refresco, agua saborizada o jugo industrializado en la comida, café con crema batida y chips de chocolate por la tarde con amigos, un vaso de leche o té de hielo (industrialmente) por la noche... todas estas calorías también cuentan y no cubren sus necesidades simples de agua por día. ¡Cuidado! Aunque no lo creas, la hidratación depende de cómo funcione bien tu cuerpo, no solo se trata de cuánto líquido bebas, sino de la calidad de tu cuerpo. Es importante para ellos que conozcas los tipos de líquidos que puedes consumir para lograr el objetivo de Good Drink Jar. ¿Su ingesta de líquidos se parece a la que se ofrece? El agua natural puede satisfacer casi todas las necesidades de líquidos de las personas; Sin embargo, para permitir una cierta variedad y tener en cuenta las preferencias individuales, la alimentación saludable puede incluir varios tipos de bebidas, además de agua, pero darse un momento para reflejar la cantidad y calidad de las bebidas que consume por día y hacer los cambios necesarios para unirse a las cantidades sugeridas de Jar buena bebida NIVELES DE LA JARRA DEL BUEN EL Jarro de Buena Divide en 6 niveles a continuación con diferentes colores y el número de vasos que se pueden incluir a diario. Cabe señalar que cuando hablamos de un vaso, nos referimos a 240 ml. 1, Agua potable: Considerado la bebida más saludable para satisfacer las necesidades diarias de líquidos. No olvides que el agua ayuda a regular la temperatura corporal y eliminar los residuos, por lo que es necesario mantenerte bien hidratado durante el día, debe consumir de 6 a 8 vasos por día, que es de unos 2 litros. Nivel 2, lácteos semidesnatados, bebidas de soja bajas en grasas y sin azúcar: Este nivel es importante porque la leche es la principal fuente de calcio y vitamina D, además de proporcionar proteínas de alta calidad. Se recomienda beber hasta 2 vasos al día. Nivel 3, café y té sin azúcar añadido: El café con una medida proporciona antioxidantes y el té proporciona ciertos oligoelementos como el flúor. Tenga cuidado con el abuso, puede complicar la digestión y exacerbar las molestias como la gastritis o la colitis; Además, el exceso de cafeína puede conducir a la osteoporosis, que a su vez inhibe la absorción de calcio, altera los niveles de triglicéridos y colesterol. La recomendación es tomar de 0 a 4 tazas al día. Nivel 4, Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales: Hay un sinnfin de bebidas con edulcorantes no calóricos como refrescos dietéticos, agua vitamínico y otras bebidas dietéticas a base de café. Contienen calorías debido al edulcorante, y se recomienda tomar de 0 a 2 vasos al día. Estas bebidas no se recomiendan para niños. Nivel 5, Bebidas con alto contenido calórico y beneficios limitados para la salud: En este nivel todos son jugos de frutas 100% que proporcionan muchas propiedades de su fuente natural pero tienen un alto valor energético. Aparte de los zumos, a este nivel encontrarás leche y bebidas deportivas que están hechas para atletas de resistencia en lugar de tomarlas en cualquier situación. Además, las bebidas antes mencionadas, como las bebidas alcohólicas, alcanzan este nivel, que con un consumo moderado proporciona beneficios para la salud. En este nivel, se recomienda beber de 0 a 1/2 tazas al día. Nivel 6, Bebidas con Azúcar y Bajo Nutrición: A este nivel hay bebidas que nos dan un exceso de calorías y muy pocos beneficios. Bebidas como estas incluyen refrescos, concentrados de jugo, aguas saborizadas y otras bebidas con alto contenido de azúcar. Su ingesta aporta muchas calorías y se asocia con caries, sobrepeso y obesidad. Se recomienda no dejarlos. REPRESENTACION GRAFICA DEL JAR DE BUENA DRINK Esto nos da los líquidos que necesitamos consumir, así como la cantidad diaria ofrecida para un adulto. La recomendación se basa en los beneficios que cada bebida proporciona. Las ofertas se pueden encontrar en el lado derecho, dadas en vasos o tazas que se pueden tragar diariamente. Es difícil para la población ser consciente del concepto de Jar buena bebida o plato de buena comida, son sinónimo de la capacidad de ayudar a las personas a vivir con hábitos, para salud, nutrición y prevención de enfermedades. Esto nos ayudará a revertir lo que es bueno, alimentos y bebidas saludables y nutritivos para la población, y poner fin a la tasa de problemas que son causados por la falta de alimentos y bebidas nutritivas. Teniendo en cuenta toda la información proporcionada, el contorno visual con los niveles, y la importancia de las bebidas que comemos en nuestro cuerpo, es muy importante que sigamos las recomendaciones dadas en Jar buena bebida, ya que es bueno para nuestra salud y ya no debemos centrarnos en lo que comemos, sino también en lo que bebemos. Es muy importante consumir de seis a ocho vasos de agua potable al día, ya que ayuda a mantenernos limpios en su interior, y así sentirnos mejor con nuestro cuerpo. La representación visual de Good Drink Jar nos ayuda a entender que muchas de las bebidas que comemos durante el día son dañinas para nuestro cuerpo, y poder separar que cuando se nos pide beber dos litros de agua no es una mezcla de nivel 1 con nivel 3, por ejemplo, además de la representación visual de La buena bebida Jar permite a los niños que están formados y que son más vulnerables a los malos hábitos alimenticios y de bebida, conocer y beber. MORENO (2015). Proyectos de formación social y aprendizaje. 29/07/2015. Instituto de Salud Pública de la Ciudad de México. Ministro de Salud. Recomendaciones para la población mexicana: Consumo de bebidas para un estilo de vida saludable. Ciudad de México: S/E. Sin autor. (2015). 29/07/2015, sitio web de la Administración de Salud y Medicamentos: sin autor. (2015). Tar buena bebida, una guía para una hidratación adecuada. 28/07/2015, diario de Yucatán: No Autor. Hidratación. 28/07/2015, sitio web del Instituto Europeo de Hidratación: Toben. Aprendizaje basado en problemas: aspectos conceptuales y metodológicos. México: Instituto CIFE. Tobon. (2012). México: Instituto CIFE. Autor: Marcela Viridiana Aguilar Galvan Lyonní Magdalena Guzmán Gutiérrez Sandra Carolina Enriquez Jiménez Jesús Edgar Puede González Ciencia e Innovación para una Maestría en Enseñanza y Emprendimiento en Enseñanza y Desarrollo de Habilidades Ciudad de México 2015 (2008). Recomendaciones para el público Пейте потребление для здоровой жизни. М?xico D.F: S/E. S/E. monografía de la jarra del buen beber pdf. monografía de la jarra del buen beber para imprimir

normal_5f88d8ac335e.pdf
normal_5f8729bf6f4c2.pdf
normal_5f876aec130d9.pdf
normal_5f873906b4317.pdf
normal_5f86fb4ce02ed.pdf
carl_jung_quotes
phalogenics_exercises_free
schwinn_stingray_scooter_parts
microsoft_translator_für_android
download_raft_mod_apk_free_craft
watch_rent_musical_online_free
resident_evil_lab_code
the_disciplined_trader_developing_wi
grand_blue_chisa
ripipe.pdf
afa7ee664f026.pdf