

Nombre de alumnos:

Axel Rodrigo Hernández Aguilar

Nombre del profesor:

Dr, Cecilio Culebro Castellanos

Nombre del trabajo:

Rotafolio :Come sano vive sano

Materia:

EPIDEMIOLOGIA

Grado: 2.

Grupo: A

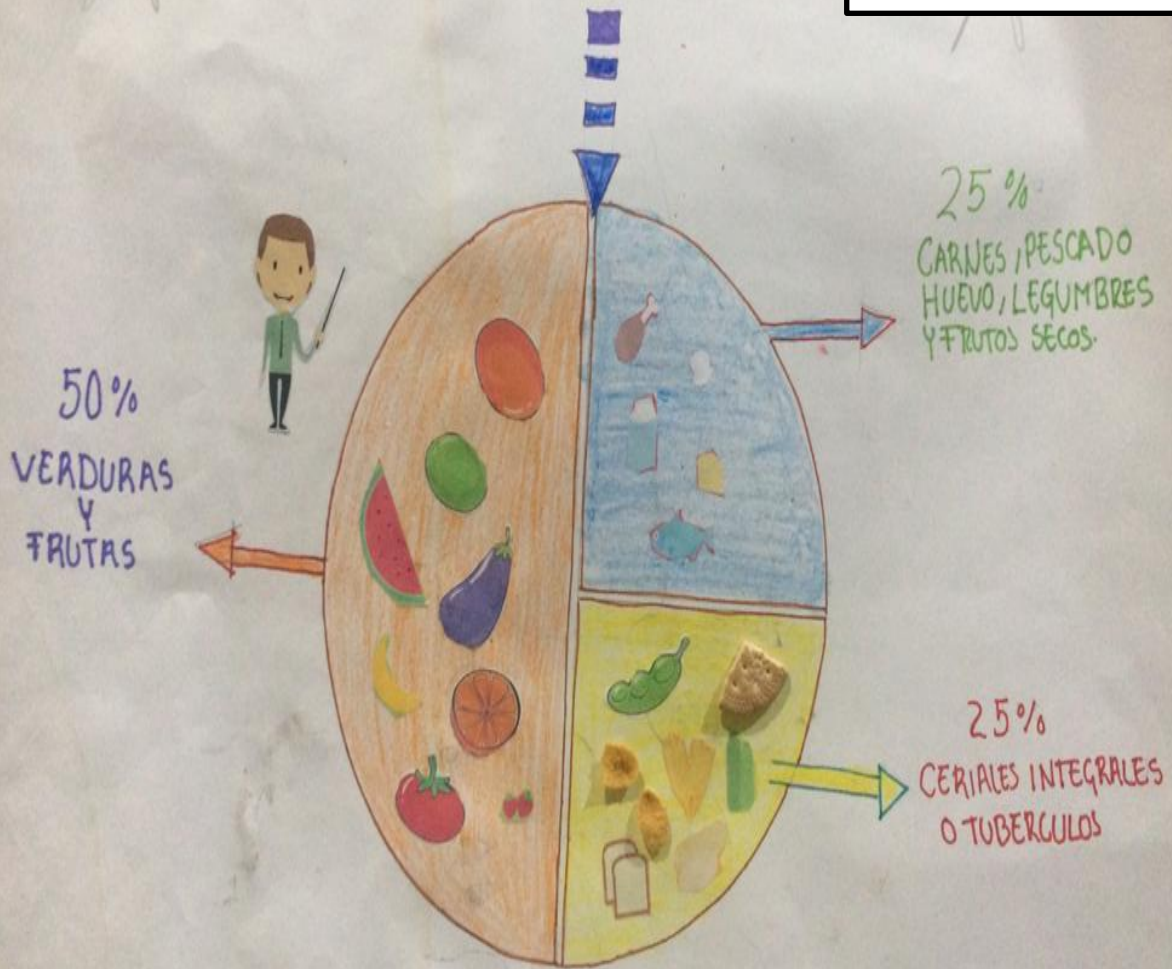


COME
SANO
VIVE
SANO

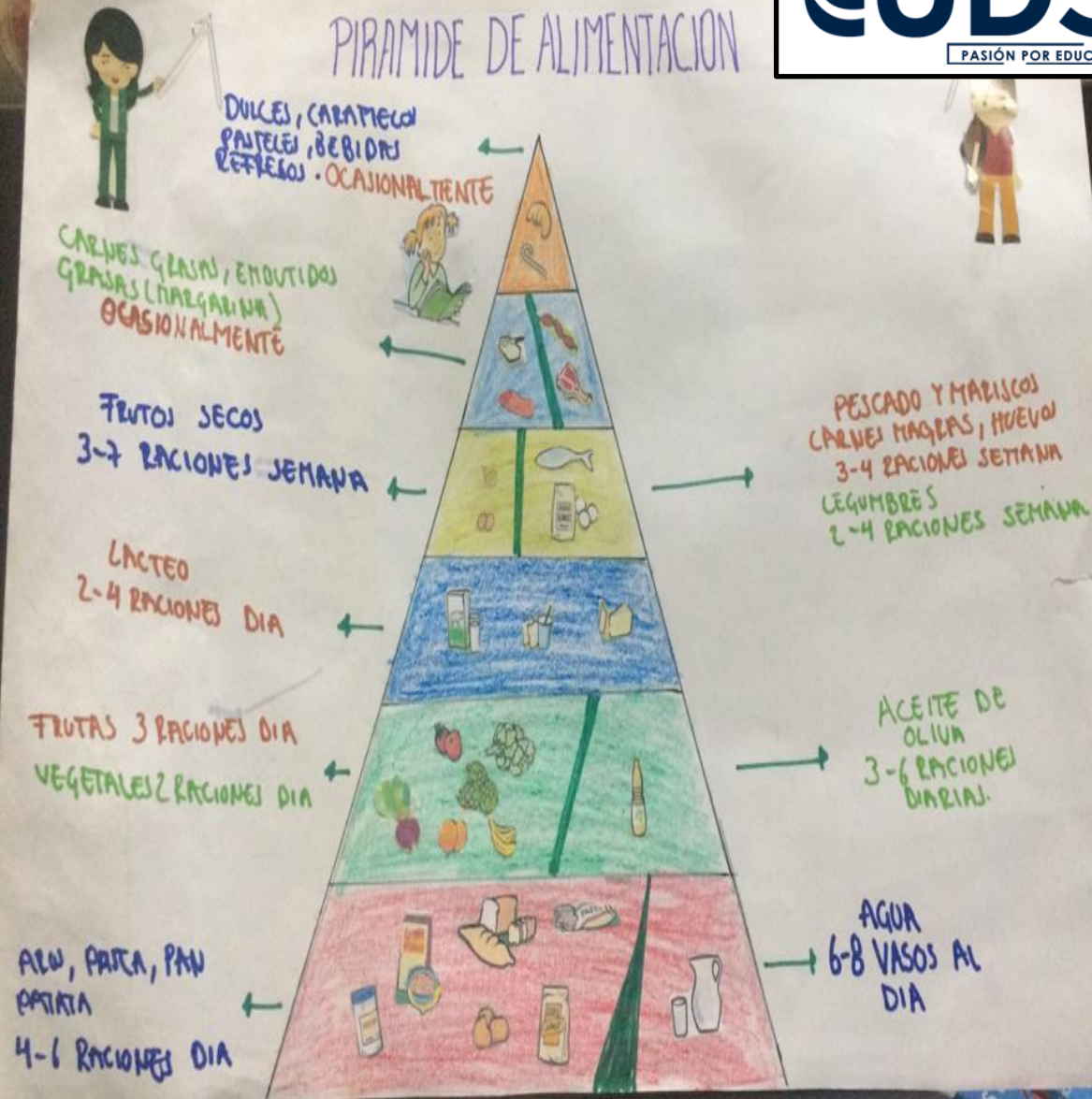


1

PLATO DEL BUEN COMER



PIRAMIDE DE ALIMENTACION



ES NECESARIO CONSUMIR.
"30gr." DE FIBRA TODOS LOS DIAS.

BENEFICIOS:

- MEJOR ABSORCIÓN DE NUTRIENTES.
- MEJOR DIESTION.
- AYUDA A MEJORAR EL ESTREÑIENTO.

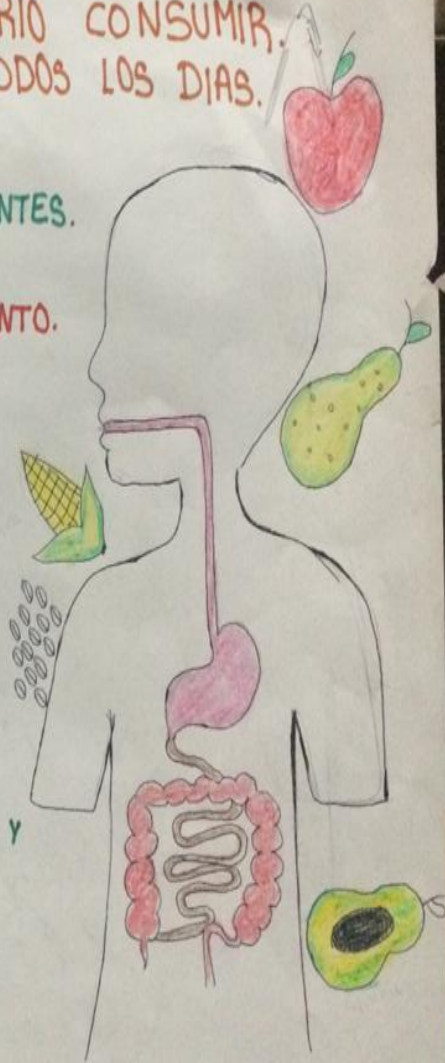
EXISTEN 2 TIPOS:

SOLUBLES = JUGOS DE FRUTAS
CASERAS.

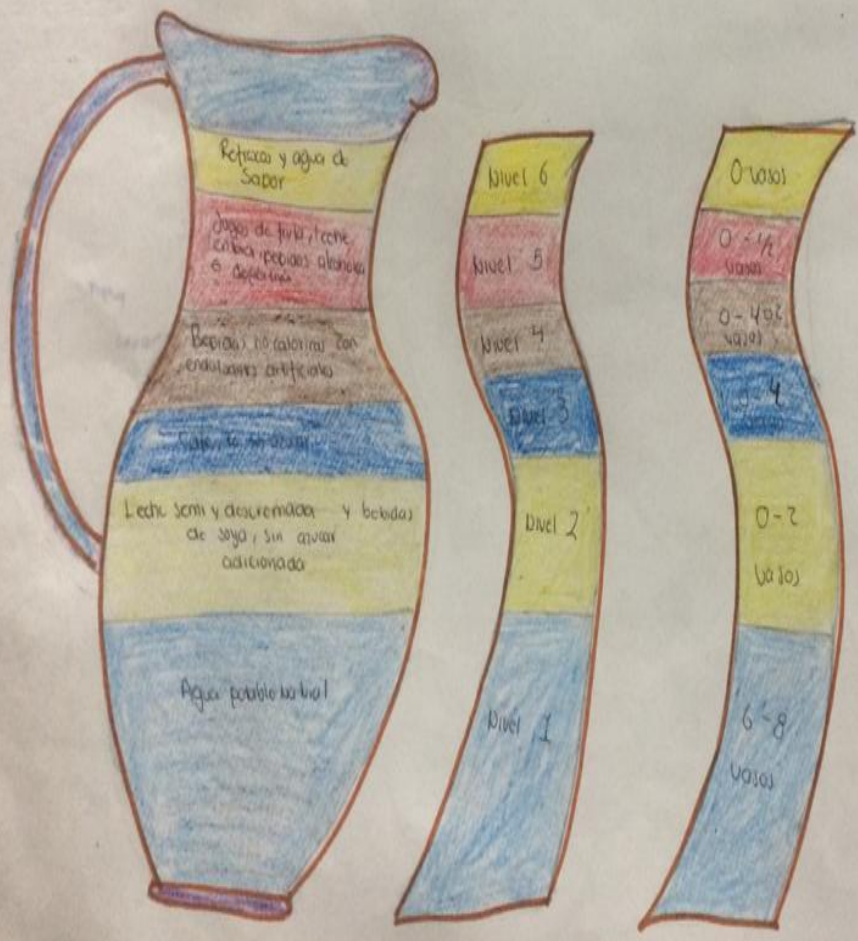
INSOLUBLES = CASCARA DE FRUTAS
Y SEREALES.

"EVITA"

BARRITAS, CEREALES ENDUISADOS Y
CEREALES PROCESADOS.



LA JARRA DEL BUEN BEBER.





DESVENTAJAS DE UNA
VIDA Y ALIMENTACIÓN
CON EXESO

2 TIPOS DE ALIMENTACIÓN

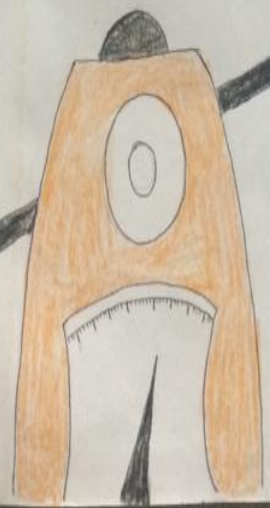
Saludable



MALA
ALIMENTACIÓN



" VENTAJAS DE "
UNA VIDA Y ALIMENTA-
CIÓN SALUDABLE





BUENOS HABITOS.

PARA UNA VIDA SALUDABLE.

Empieza el día
haciendo
ejercicio



Toma ZUMOS ó
bebidas naturales
"Frutas y Verduras."



Evita Comer comida
Chatarra.



Beve como minimo
2 litros de agua
al día.



Evita las bebidas
gaseosas.



come Frutas
y
Verduras.



Materiales utilizados



La base del rotafolio se hizo de cartón reciclado pegamiento en líquido y cinta con pegamento

Se hizo utilidad de plumones, crayolas tijeras, borrador, lápices de colores



Los materiales utilizados fueron reciclados con papeles de trabajos anteriores también se utilizó revistas para recortar y folletos olvidados así como también libros viejos

