



Leo Dan De Jesús Márquez Albores

**Profesor: Dr. Cecilio Culebro
Castellanos**

**Nombre del trabajo: Material
Didáctico**

Epidemiología I

Semestre 2 Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 05 de Julio del 2020



MATERIAL UTILIZADO

PARA EL ROTAFOLIO:

- Papel cascaron
- 4 cartulinas recicladas
- Plumones
- Granos de frijol
- Libro de revista que se usó para recortes reciclados
- Resistol

PARA LA MAQUETA:

Utilice todo lo que se desechaba de la cocina

- Granos de maíz
- Pan
- Frijol
- Avena
- Sopa
- Cereal
- Jitomate
- Tomate de cascara
- Zanahoria
- Chayote
- Papa
- Cebolla
- Y libro de recortes para sacar imágenes de las frutas que faltaban

**CAPACITACIÓN
FAMILIAR PARA
LA BUENA
ALIMENTACIÓN**

¿QUE DEBO HACER?





COMER FRUTAS Y
VERDURAS. 

HACER EJERCICIO

TOMAR AGUA 

ESTAR EN MOVI-
MIENTO. 

¿QUE NO DEBO HACER?

- TOMAR BEBIDAS AZUCARADAS 
- COMER EN EXCESO TORTILLA Y PAN 
- CONSUMIR COMIDAS ALTAS EN GRASA 
- ESTAR SIN MOVIMIENTO 



BENEFICIOS

- ▲ EVITA DESARROLLAR ENFERMEDADES
- ▲ DISMINUYE RIESGO DE OBESIDAD
- ▲ MAYOR CONDICIÓN FÍSICA.
- ▲ APORTE DE VITAMINA Y MINERALES
- ▲ BUENA DIGESTIÓN



¿QUE ENFERMEDAD PUEDO EVITAR?

- OBESIDAD
- DIABETES
- HIPERTENSIÓN
- DESNUTRICIÓN



¡ALERTA!



→ **PESATE**

→ **MIDETE**

→ **HAZ DEPORTE**

→ **COME SANO**

↑ **¡MAS VALE
PREVENIR!**

¿SABIAS QUE.....

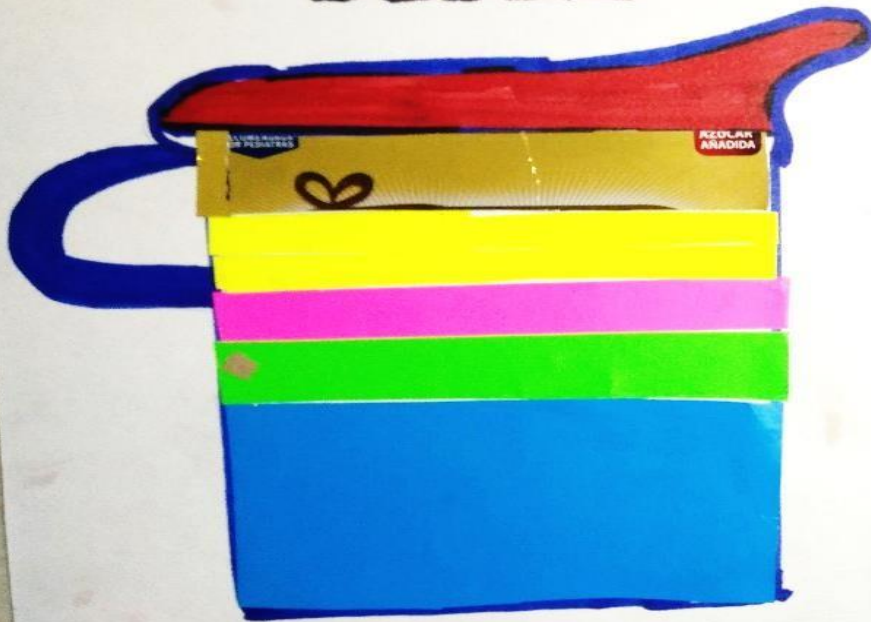


MÉXICO

**OCUPA EL 3ER
LUGAR EN EL
MUNDO CON
SOBREPESO**

**y
OBESIDAD**

JARRA DEL BUEN BEBER



- AGUA NATURAL
- LECHE y BEBIDAS DE SOYA.
- CAFE y TÈ SIN AZUCAR
- BEBIDA ENDULZADO ARTIFICIAL.
- REFRESCOS.
- AGUA DE FRUTAS

PLATO DEL BUEN COMER.



MAQUETA



BIBLIOGRAFÍA

- 1.- González Richmond, Alejandro (1982) “Estudio comparativo de diferentes índices antropométricos y sistemas de clasificación del estado nutricional”. Monografía L-47 INN-SZ
2. Organización Mundial de la Salud (1995). “El estado físico: uso e interpretación de la antropometría”. OMS 521 Págs.
- 3.- Verdalet Guzmán, Iñigo; Silva Hernández, Erick (2001) “Elementos antropométricos para evaluar el estado de nutrición”. Textos Universitarios. Universidad Veracruzana
- 4.- González Richmond, Alejandro (1982). Opus citi.
- 5.- Organización Mundial de la Salud (1995) Opus citi.
- 6.- Organización Mundial de la Salud (1995) Opus