



**Universidad del Sureste**  
**Licenciatura en Medicina Humana**

**Nombre del alumno: Emanuel de Jesús Andrade Morales**

**Nombre del profesor: Cecilio Culebro Castellanos**

**Nombre del trabajo: Rotafolio sobre la alimentación familiar que se promocionará en el kínder Federico Froebel**

**Materia: Epidemiología I**

**Grado: 2°**

**Grupo: "A"**

# ¡ALIMENTACIÓN PARA LA FAMILIA!



Catedrático: Cecilio Colebro Castellanos Materia: Epidemiología I  
Alumno: Emanuel de Jesús Andrade Morales Grado: 2º Grupo: "A"  
Comitan de Dominguez, Chiapas

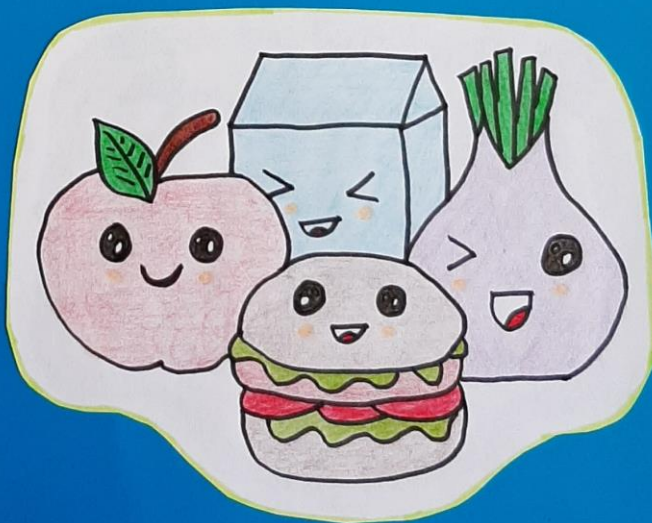
# ¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN?

Proceso consciente y voluntario de las personas cuando consumen algún alimento.



# ¿QUÉ ES UN ALIMENTO?

Producto natural o procesado que nos proporciona nutrientes para vivir.



# TIPOS DE NUTRIENTES



Carbohidratos



Proteínas



Lípidos



Vitaminas



Minerales



Agua

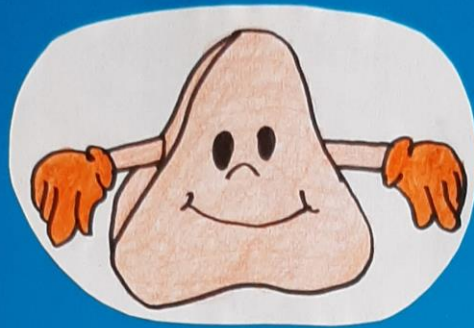
Sustancias necesarias para que nuestro organismo funcione correctamente.

# CARBOHIDRATOS Y GRASAS



Nutrientes que nos dan energía para correr, estudiar y realizar nuestras actividades diarias.

# PROTEÍNAS



Nutrientes que sirven para construir los tejidos del cuerpo humano.



Huesos

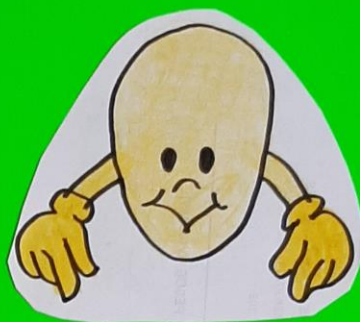


Uñas



Musculos

# VITAMINAS Y MINERALES

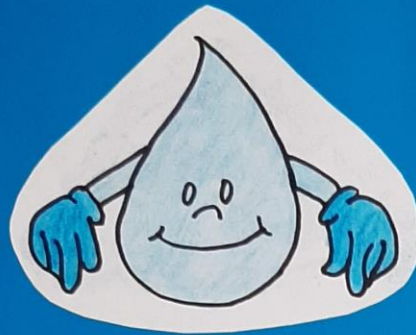


Nutrientes que ayudan  
al buen funcionamiento  
del organismo.

Protegen al  
cuerpo humano.



# AGUA



60-70% de nuestro cuerpo  
es agua.

Beber de 6 a 8 vasos de  
agua al día.

# ALIMENTACIÓN BALANCEADA



# APRENDIENDO A COMER 5 VECES AL DÍA

