



Universidad: UDS

Campus: Comitán de Domínguez

Facultad: Medicina Humana

Materia: Epidemiología I

Docente: Dr. Cecilio Culebro Castellanos

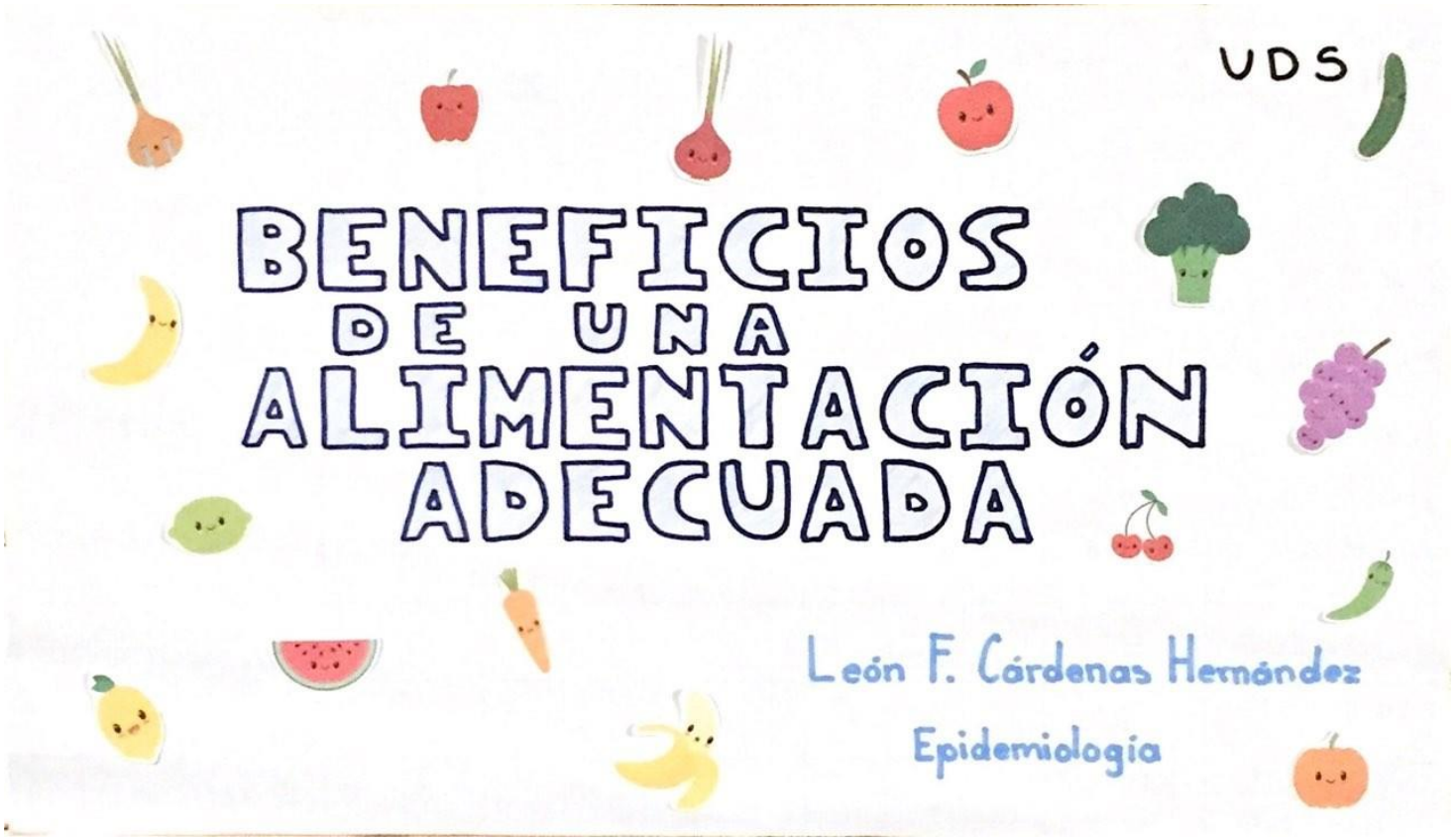
PASIÓN POR EDUCAR

Alumno: Cárdenas Hernández León Felipe

Semestre: 2nd

Grupo: A

TEMA: Nutrición (Beneficios de una alimentación adecuada.)



UDS

BENEFICIOS DE UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA

León F. Cárdenas Hernández
Epidemiología



Los alimentos aportan nutrientes



Sirven para realizar todas las funciones del organismo

↳ respirar, mantener la temperatura corporal, digerir alimentos, crecer y realizar actividad física



Grupos de alimentos

1 Cereales, papas, legumbres frescas, pastas, entre otras
Aportan ⇒ Carbohidratos

Función: • Ayudan a reponer la energía que se gasta al pensar, jugar, correr, saltar,...



Grupos de alimentos

2 Frutas y verduras

Aportan ⇒ Vitaminas y minerales

- Función:
- Fortalecer el cuerpo vs. enfermedades
 - Tener buena visión
 - Tener buen estado de uñas, piel y pelo
 - Mejorar la curación de las heridas
 - Prevenir enfermedades



Grupos de alimentos

3 Leche, carne, pescado, huevos y legumbres secas

Aportan ⇒ Proteína

- Función:
- Crecer
 - Formar huesos y dientes
 - Mantener y reparar tejidos
 - Fortalecer el cuerpo



Grupos de alimentos

4 Mantequilla, mayonesa y aceites
Aportan ⇒ Grasa



Función: • Reponer energía y proteger órganos

5 Bebidas y dulces
Aportan ⇒ Azúcar



Función: • Reponer energía



Alimentación saludable ⇒ mantiene el sistema inmune



Es capaz de luchar al 100% contra cualquier agente que intente dañar nuestro cuerpo



Se evitaban gripes, resfriados o cualquier otra enfermedad





Ayuda a que no subamos
de peso y tambien a mantener
nuestro peso ideal



Actúa en conjunto con nuestra
actividad física diaria y el
ejercicio que realizamos





La comida sana da mucha energía



* El azúcar proporciona energía de corta duración



* Las proteínas nos dan mucha energía para todo el día





GRACIAS
POR SU
ATENCIÓN



Información del trabajo

- **El trabajo fue hecho con papel reciclado.**
- **Las imágenes fueron sacadas de revistas viejas.**
- **Otras imágenes fueron dibujadas a mano.**
- **Esto, con el fin de reciclar material de forma didáctica con información practica y facilitada apta para todo publico con el fin de Promocionar a la Salud y Prevenir enfermedades o agravantes a la misma.**
- **Del trabajo aprendí que es relevante la buena alimentación para el desarrollo del individuo.**