



Alina Anahíd Utrilla Moreno

CATEDRÁTICO: Cecilio Culebro Castellanos

**TAREA: rotafolio para capacitación
alimentaria**

MATERIA: epidemiología 1

SEMESTRE: 2 GRUPO: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 6 de julio de 2020.



Alimentación

Sana

Para

NINOS Y NIÑAS

Alumna: Alina Anahid Utrilla Moreno

Catedrático: Cecilio Culebro Castellanos

Asignatura: Epidemiología

Grado

Grupo **A**

6 Julio

Comilán de Domínguez, Chiapas. 2020

LUNCH

SALUDABLE

IDEAS

FRUTAS



UVAS
MANZANA
PERNO
PIATANO
JICAMA

FRESAS
NARANJA
LIMÓN
PAPA

VERDURAS

ZANAHORIA
EJOTE
APIO
TOMATE
CHAYOTE



BOTANAS

NUECES
PALOMITAS NATURALES
BARRAS DE
GRANOLA
YOGURTH
HABAS



PLATO FUERTE



DESAYUNO

REFRIGERIO

COMIDA

CENA

OLLA FAMILIAR

AZUCAR y GRASAS

CARNES

Por lo menos 1 vez a la semana

LÁCTEOS

Por lo menos 2 veces a la semana

HIERBAS y VERDURAS

TODOS LOS DÍAS

FRUTAS

TODOS LOS DIAS

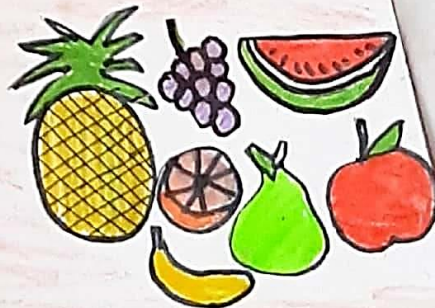
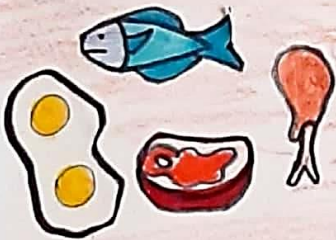


CEREALES

Todos los días

OLLA FAMILIAR

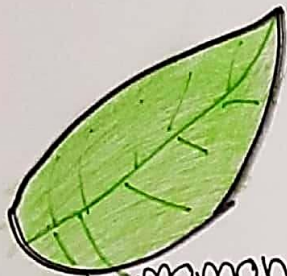
AZÚCAR Y ACEITE



CEREALES

Todos los días

Alimentos de la Región



Agua de momon
chipilín
Flor de coyol

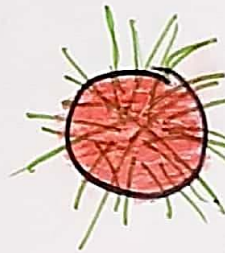


nopal



Cáfe
leche

Tzitim



Rambután



Caldo de resj o
caldo de pollo



Tortilla de
maíz



durazno



Papa



Frijoles - Huevo



Manzana



Tomate



yuca



zanahoria



aguacate



mango

DESNUTRICIÓN

Delgadez extrema

Retardo de altura



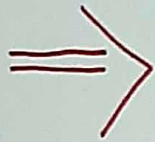
CRÓNICO

AGUDO



Subnutrición

BEBIDAS



- × Asma
- × diabetes
- × Enfermedad renal
- × Cardiopatías
- × Obesidad
- × Osteoporosis



0 VASOS



0-1/2 VASO

0-2 VASOS

0-4 Tazas

0-2 VASOS

6-8 VASOS



OBESIDAD

INFANTIL

CONSECUENCIAS

Problemas
Cardíacos

Problemas
respiratorios

desviación
de la
columna

Colesterol

Pie plano

Disminución
del autoestima

Estrias
en
la piel

Problemas
en el hígado
y riesgo de
DIABETES



El presente trabajo fue elaborado con la finalidad de poder promocionar y capacitar a madres y padres de familia en un kínder, para así guiarlos y animarlos a cuidar la alimentación de sus hijos, ya que de una buena alimentación se pueden prevenir muchas patologías tanto transmisibles como no transmisibles, principalmente la obesidad y la desnutrición.

Los materiales utilizados fueron colores, plumones, un clip, un listón, borrador, saca puntas, tijeras, resistol, hojas recicladas y creatividad. El único material adquirido fueron las cartulinas para poder plasmar en ellas los dibujos y recortes.