



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia:

EPIDEMIOLOGIA

“Periódico mural de la importancia de la Jarra del buen bebe y el plato del buen comer”

Dr. Cecilio Culebro Castellanos

Integrantes:

- **Heydi Antonia Coutiño Zea**
- **Mauricio Agustín Rodríguez Ortiz**
 - **Oswaldo Morales Julián**

2-“B”

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 28/06/2020.

Importancia de la Jarra del buen bebe y el plato del buen comer

UDS

PLATO DEL BUEN COMER



¿Qué es?
Es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la presentación sustitiva de México.

Algunos beneficios del Plato del Buen Comer son:

- Permite elegir una alimentación saludable y las porciones de cada día, para que tu dieta tenga una gran variedad de alimentos.
- Previene el sobrepeso y la obesidad.

La recomendación: comer alimentos de todos los grupos en proporción adecuada para promover una alimentación saludable y prevenir el sobrepeso y la obesidad.

Si deseas consultar y conocer detalles de la guía y ver todas las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud:

Esta información es importante para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria.

Jarra del Buen Beber



¿Qué es la jarra del buen beber para niños?
La jarra del buen beber es la mejor bebida? El Nivel 1 corresponde al agua potable natural y se sugiere consumir de 6 a 8 vasos de agua potable natural al día... El Nivel 2 corresponde a bebidas como el café y el té sin azúcar. De este par de bebidas, se recomienda consumir cada día hasta 4 tazas.

¿Qué contiene la jarra del buen beber?
Vamos a detallar los niveles de la jarra del buen beber con los siguientes: - Abstracción: calcio, vitamina D y proteína de alta calidad; se recomienda beber máximo 2 vasos al día. Se deben preferir sobre la leche oscura y bebidas con azúcar agregada. Nivel 3: café y té sin azúcar.








Importante
La jarra del buen beber es una guía para orientarnos sobre nuestro consumo de líquidos por día. En ella se indican las cantidades necesarias para que nuestro cuerpo se hidrate adecuadamente. Cuatros con niveles que indican sus beneficios para la salud y la necesidad de su presencia en la dieta.

Bebedas

Bebedas	Nivel de Importancia	Cantidad recomendada
Refrescos y aguas de sabor	Nivel 6	0 vasos
Jugos de Frutas, leche azucarada, bebidas azucaradas o deportivas	Nivel 5	0-15 vasos
Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales	Nivel 4	0-2 vasos
Café y té sin azúcar	Nivel 3	0-4 tazas
Leche seca y descremada, y bebidas de soya sin azúcar adicionada	Nivel 2	0-2 vasos
Agua potable natural	Nivel 1	6-8 vasos

Universidad Juariá

En la página anterior les presentamos un periódico mural el cual está hecho de los siguientes materiales:

-  Papel boom blanco
-  Hojas blancas
-  Plumones
-  Hojas de colores
-  Un plato del buen comer
-  Jarra del buen bebe
-  Información sobre la importancia de la jarra de buen bebe y el plato del buen comer

Los materiales son impresos, ya que por motivo de la contingencia no podemos reunirnos como equipo y no podemos estar saliendo a las papelerías, por lo tanto nos pusimos de acuerdo en lo que teníamos en casa y lo que no y con eso pudimos trabajar.