



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

MATERIA:

EPIDEMIOLOGIA I

DOCENTE:

CECILIO CULEBRO CASTELLANOS

MATERIAL DIDACTICO:

“TÉCNICAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA”

PRESENTA:

ANDREA MONTSERRAT SANCHEZ LOPEZ

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 08/07/2020.

EPIDEMIOLOGIA I

"TECNICAS PARA UNA ALIMENTACION SANA"

ANDREA MONSERRAT SÁNCHEZ LÓPEZ
JUAN PABLO SÁNCHEZ ABARCA
AXEL DE JESUS GARCÍA PÉREZ

TÉCNICAS
PARA UNA
ALIMENTACIÓN
SANA



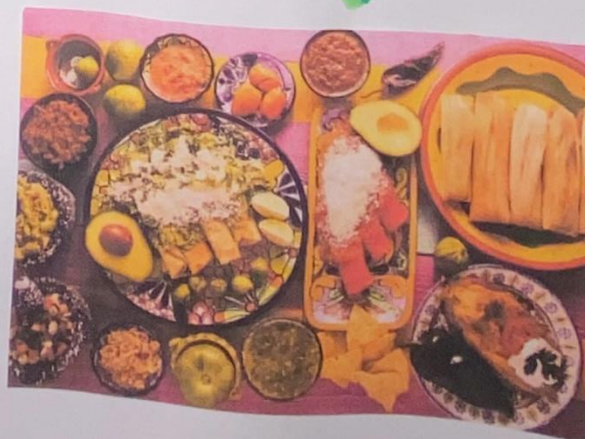
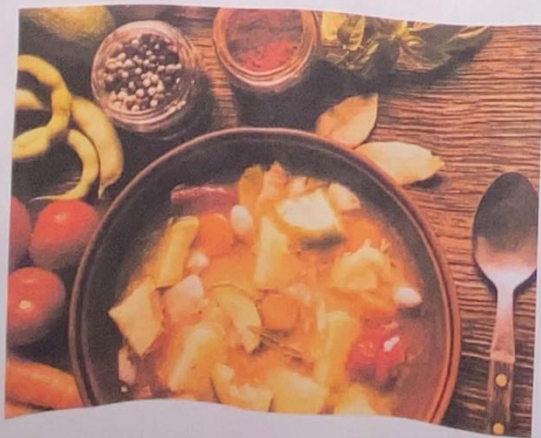
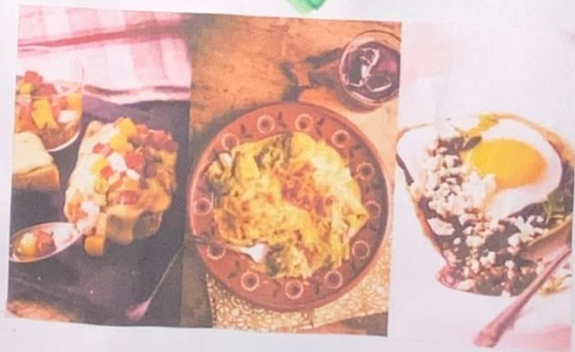
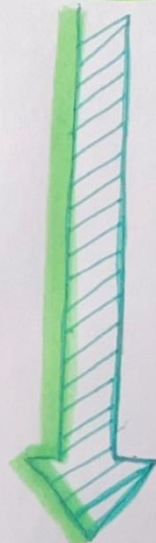
Lo

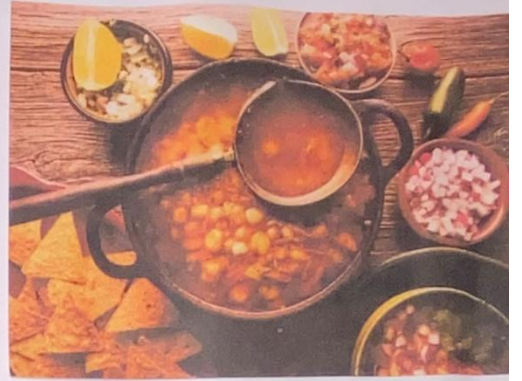
DEDICA TIEMPO
EXCLUSIVO PARA
COMER, SOBRE TODO
EN LAS COMIDAS
PRINCIPALES



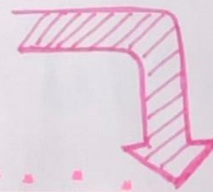


ESTABLECER UN HORARIO PARA LAS COMIDAS



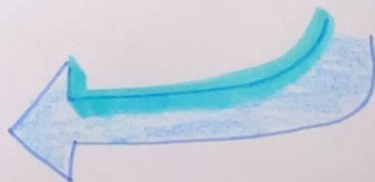
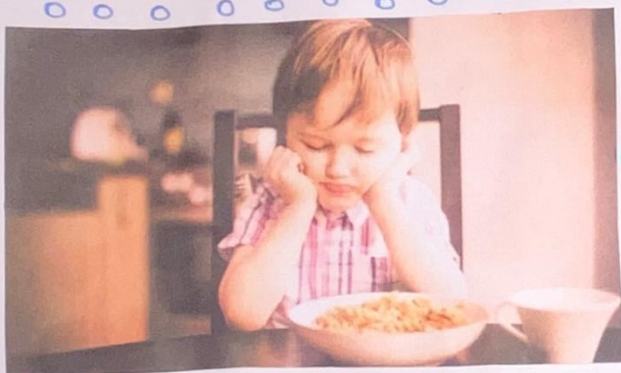


EVITAR PREMIAR
O CASTIGAR
CON COMIDA





EVITAR
VER LA
TELEVISION
MIENTRAS
SE COME





- Despertar su interes por alimentos
- Potenciar su creatividad

- Adecuados para cada comida
- Comeran esos alimentos





RECETAS PARA REALIZAR CON NIÑOS

◦ ENSALADAS

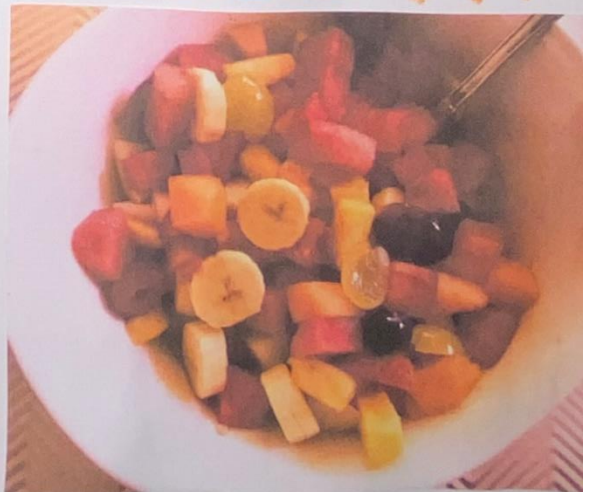


JUGOS NATURALES



Agua Natural

▷ FRUTAS



MATERIAL UTILIZADO

- ▶ 10 hojas blancas
- ▶ 5 hojas de colores
- ▶ Recortes de frutas y verduras
- ▶ Recortes de familias comiendo
- ▶ Colores y plumones
- ▶ 1 tijera
- ▶ 1 Lápiz
- ▶ 1 Regla
- ▶ 1 Gancho Baco
- ▶ 1 Perforadora
- ▶ Pegamento
- ▶ Investigar en Internet
(Fuentes confiables, ej. OMS / OPS)