



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MEDICINA HUMANA

Epidemiología

DR. Culebro Castellanos Cecilio

2oB

Material didáctico

Periódico mural

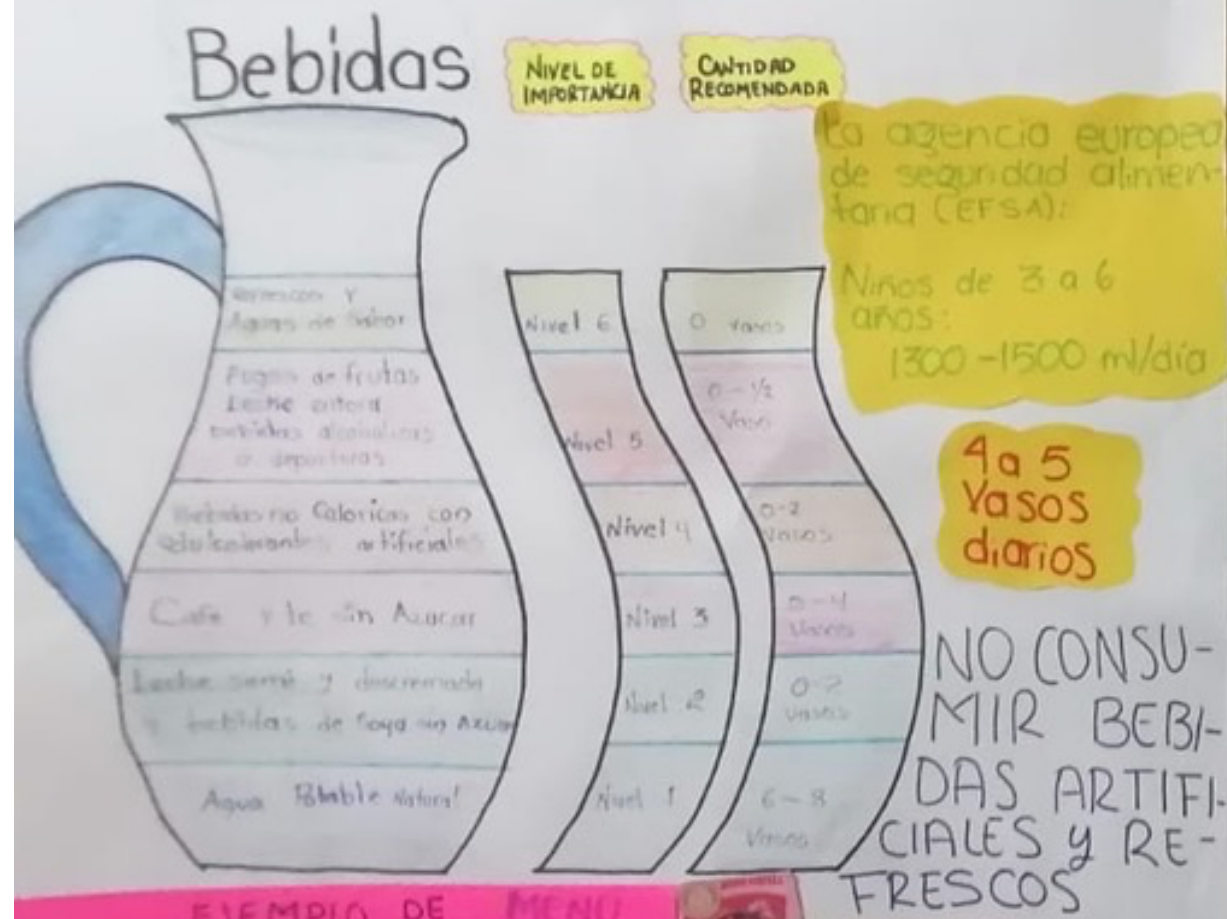
PRESENTA:

Gabriela Gpe Morales Arguello

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 08/07/2020

Jarro del buen beber



EJEMPLO DE MENU ALIMENTACIÓN

Almuerzo	Comida	Merienda	Cena
Arroz con pollo	Carne con papas	Yogurt natural	Carne con papas
Carne con papas	Arroz con pollo	Leche	Carne con papas
Arroz con pollo	Carne con papas	Yogurt natural	Carne con papas
Carne con papas	Arroz con pollo	Leche	Carne con papas



PLATO DEL BUEN COMER

DIETA 3-6 años $\xrightarrow{\text{aprox.}}$ 1250 y 1500 Kcal diarias

Menos azúcar
Lejos de 5
a 6 comidas
diarias



NO AUMENTOS CHATARRA

- Hamburguesas
- Hot-dog
- Comida rápida
- Golosinas



PLATO DEL BUEN COMER

DIETA 3-6 años $\xrightarrow{\text{aprox.}}$ 1250 y 1500 Kcal. diarias

Niños deben tener de 5 a 6 comidas diarias

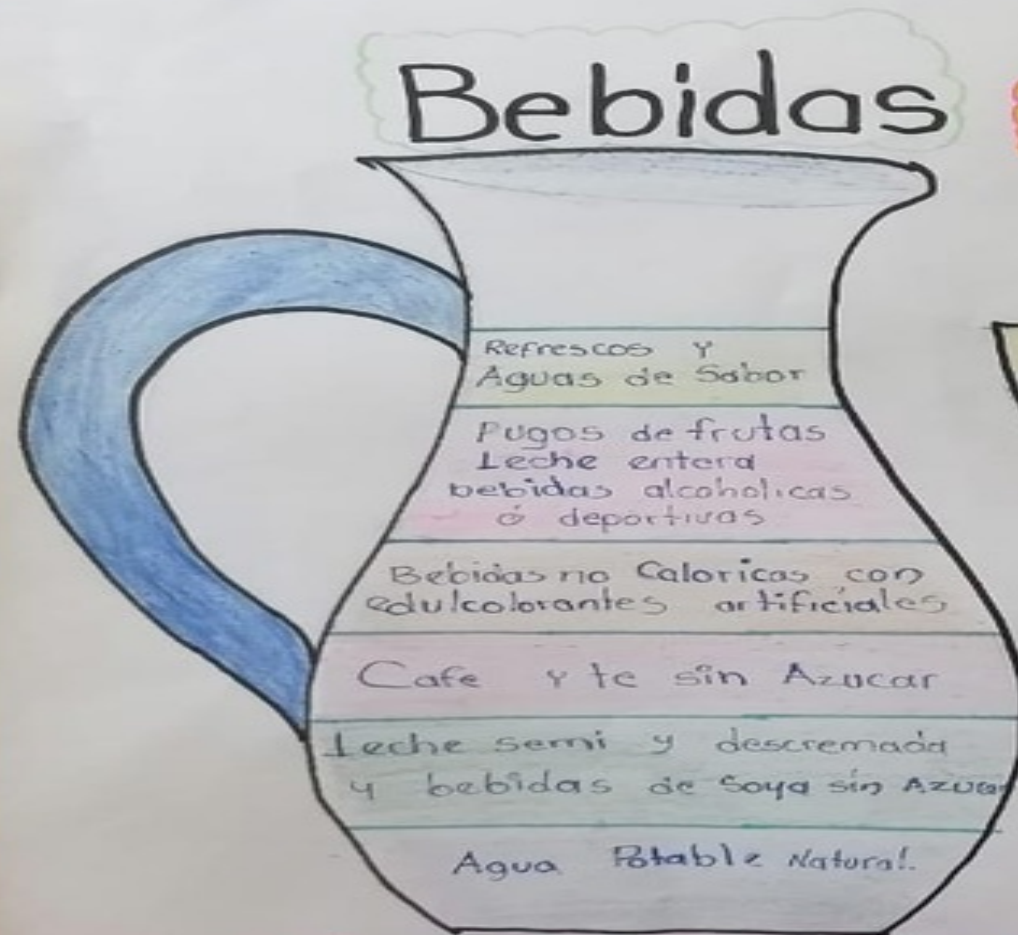


NO ALIMENTOS CHATARRA

- Hamburguesas
- Hot-dog
- Comida rápida
- Golosinas

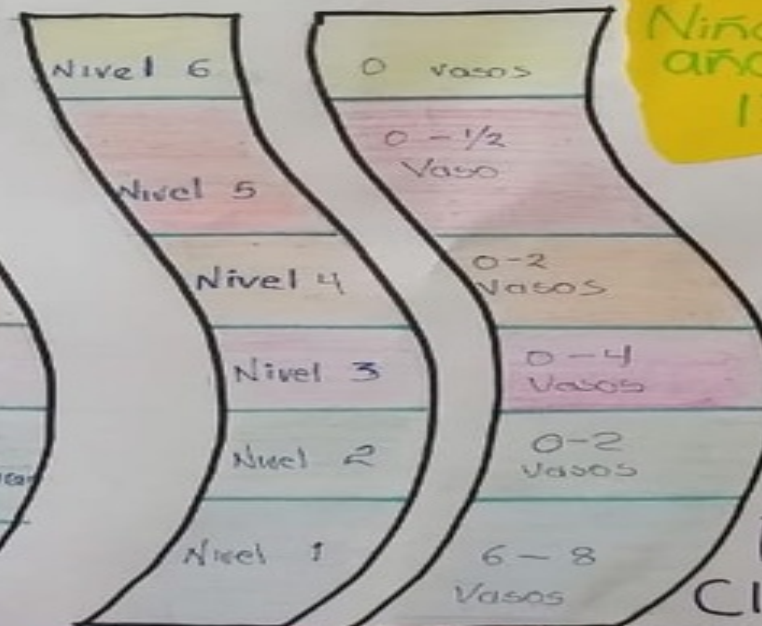


Jarro del buen beber



NIVEL DE IMPORTANCIA

CANTIDAD RECOMENDADA



La agencia europea de seguridad alimentaria (EFSA):

Niños de 3 a 6 años:
1300 - 1500 ml/día

4 a 5 vasos diarios

NO CONSUMIR BEBIDAS ARTIFICIALES y REFRESCOS

EJEMPLO DE MENU ALIMENTACIÓN

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
- Vaso de leche / leche	- Pasa de fruta	- Pasa de frutas con arroz	- Jugado de frutas	- Vaso de leche
- Cereal con leche y una fruta	- Platano	- Verduras con papa o soya	- Frutas en cocktail	- Sopa de verduras
- Leche con galletas	- Manzana	- Pollo arroz	- Jugo de frutas	- Vaso de agua pura
- Sopa de fideos	- Papaya	- Pescado	- Gelatina	- Quesadilla
- Aledo Galdo de...	- Papaya	- Pollo	- Arroz con frijol	- Avena
	- Papaya	- Arroz	- Agua	

