



# **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

**Algunos beneficios del Plato del Buen Comer son:**

- Permite elegir una alimentación saludable y las porciones de cada día.
- Es una guía para elegir una gran variedad de alimentos.
- Previene el sobrepeso y la obesidad.

**¿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 promoción nutricional en México.

**La recomendación es consumir de 400 a 500 gramos de alimentos por día, pero se debe tener en cuenta la actividad física y el metabolismo de cada persona.**

**Se debe consumir 5 porciones de frutas y verduras por día, con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud.**

**El plato del buen comer es una guía para orientarnos sobre nuestra alimentación diaria. En ella se indican las cantidades necesarias para que nuestro cuerpo se nutra adecuadamente. Cuadrado con niveles que indican sus beneficios para la salud y la necesidad de su presencia en la dieta.**

## 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 3 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?**

Venir a detalle, los niveles de la jarra del buen beber son los siguientes: - Abiertas: 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 nutra adecuadamente. Cuadrado con niveles que indican sus beneficios para la salud y la necesidad de su presencia en la dieta.

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.