

# Universidad del Sureste

Licenciatura en Medicina Humana

**Materia:**

**Epidemiología**

**Tema:**

**Periódico mural de la jarra del buen beber y el plato del buen comer**

**Docente:**

**Dr. Cecilio Culebro Castellanos**

**Alumna:**

**Vanessa Estefanía Vázquez Calvo**

**Gabriela Guadalupe Morales Argüello**

**Hugo Gerardo Morales Gordillo**

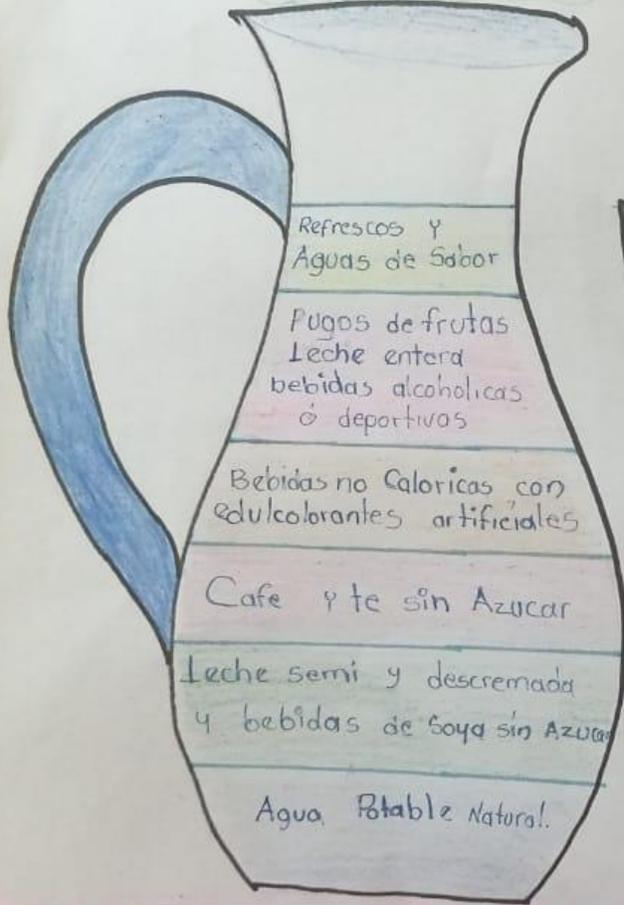
**Semestre y grupo:**

**2 B**

**Comitán de Domínguez, Chiapas a; 08 de Julio de 2020.**

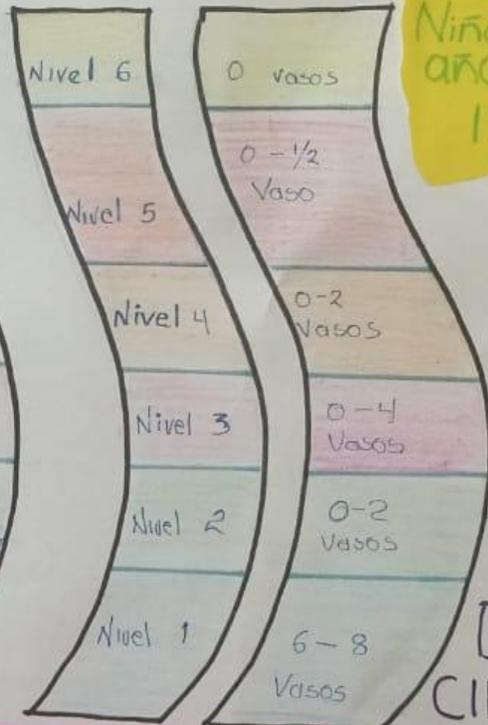
# Jarra del buen bebo

## Bebidas



NIVEL DE IMPORTANCIA

CANTIDAD RECOMENDADA



La agencia de seguridad alimentaria (EFSA):

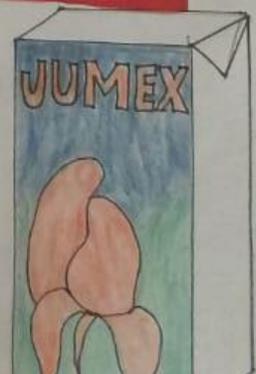
Niños de 3 a años:  
1300 - 1500

4 a 5 Vasos diarios

NO CONSUMIR BEBIDAS AZUCARADAS Y FRESCOS

## EJEMPLO DE MENU ALIMENTACION

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
Vaso de Pasa/Leche	Pasa de fruta	Porción de mixto con arroz	Licudo de frutas	- Vaso de leche - 1 quesadilla
- Cereal con leche - Maíz	- Platano	Verduras con pollo o soya	- frutas en cubitos	- Sopa de verduras - Vaso de agua pura
- Leche con galletas - Sopa de frutas	- Manzana	Pollo - Arroz	- Jugo de frutas	- Quesadilla - Avena
- Atole - Caldo de	- Papaya - Papaya	- Pechuga - Pollo - Arroz	- Gelatina	- Arroz con frijol



# PLATO DEL BUEN COMER

DIETA 3-6 años

aprox.

1250 y 1500  
Kcal. diarias

Niños deben tener de 5 a 6 comidas diarias

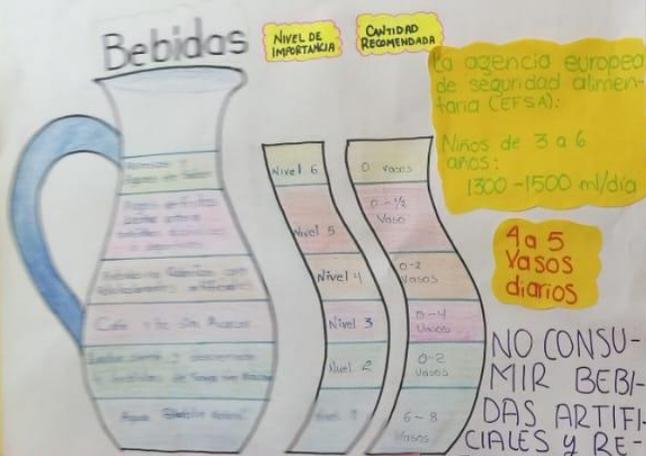


NO ALIMENTOS  
CHATARRA

- Hamburguesas
- Hot-dog
- Comida rápida
- Golosinas



# Jarra del buen beber



La agencia europeo 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 ALIMENTACION

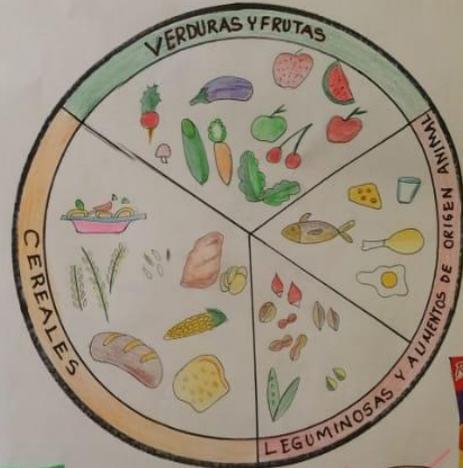
Desayuno	Merienda	Comida	Merienda	Cena
Leche, pan, fruta	Leche, fruta	Carne, arroz, verduras	Leche, fruta	Carne, arroz, verduras
Leche, pan, fruta	Leche, fruta	Carne, arroz, verduras	Leche, fruta	Carne, arroz, verduras
Leche, pan, fruta	Leche, fruta	Carne, arroz, verduras	Leche, fruta	Carne, arroz, verduras



# PLATO DEL BUEN COMER

DIETA 3-6 años aprox. 1250 y 1500 Kcal diarias

Niños deben tener de 5 a 6 comidas diarias



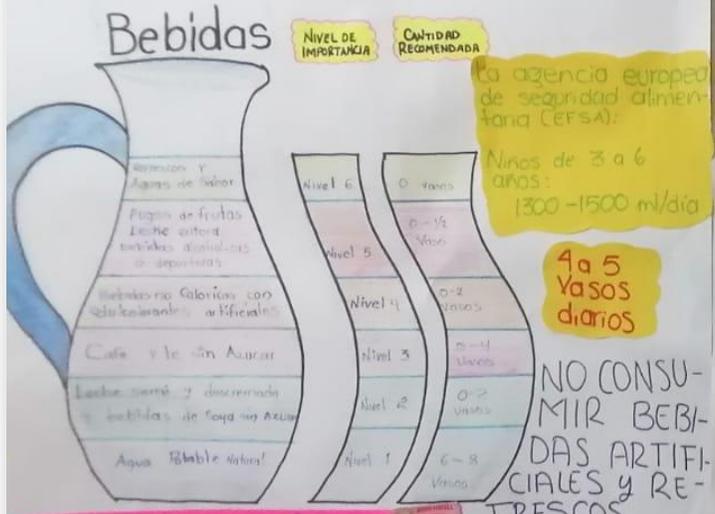
NO ALIMENTOS CHATARRA

- Hamburguesas
- Hot-dog
- Comida rápida
- Golosinas



Bibliografía:

# Jarra del buen beber



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 AUMENTACION

Alimento	Cantidad	Frecuencia	Nota
Leche entera	2 vasos	Diario	
Jugo de naranja	1 vaso	Diario	
Agua	6-8 vasos	Diario	
Yogurt natural	1 vaso	Diario	
Frutas frescas	1 pieza	Diario	
Verduras cocidas	1 porción	Diario	
Cereales	1 porción	Diario	
Proteína animal	1 porción	Diario	
Leguminosas	1 porción	Diario	



# PLATO DEL BUEN COMER

DIETA 3-6 años aprox. 1250 y 1500 Kcal diarias

Menor aporte calórico de 5 a 6 comidas diarias



NO ALIMENTOS CHATARRA

- Hamburguesas
- Hot-dog
- Comida rápida
- Golosinas



Bibliografía:

## MATERIALES:

- Cartulinas
- Hojas de colores
- Calcomanías
- Colores
- Pegamento
- Cinta
- Plumones

## BIBLIOGRAFIA:

- Carlota Reviriego. (13 de febrero 2020). Alimentación del niño preescolar. Guia infantil. Recuperado de: <https://www.guiainfantil.com/salud/alimentacion/preescolar.htm> y <https://www.unpa.edu.mx/~blopez/SoftwareEnfermeria/SE/sitios2012/nutri3a6/Alimentacion.html>.