

# 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**

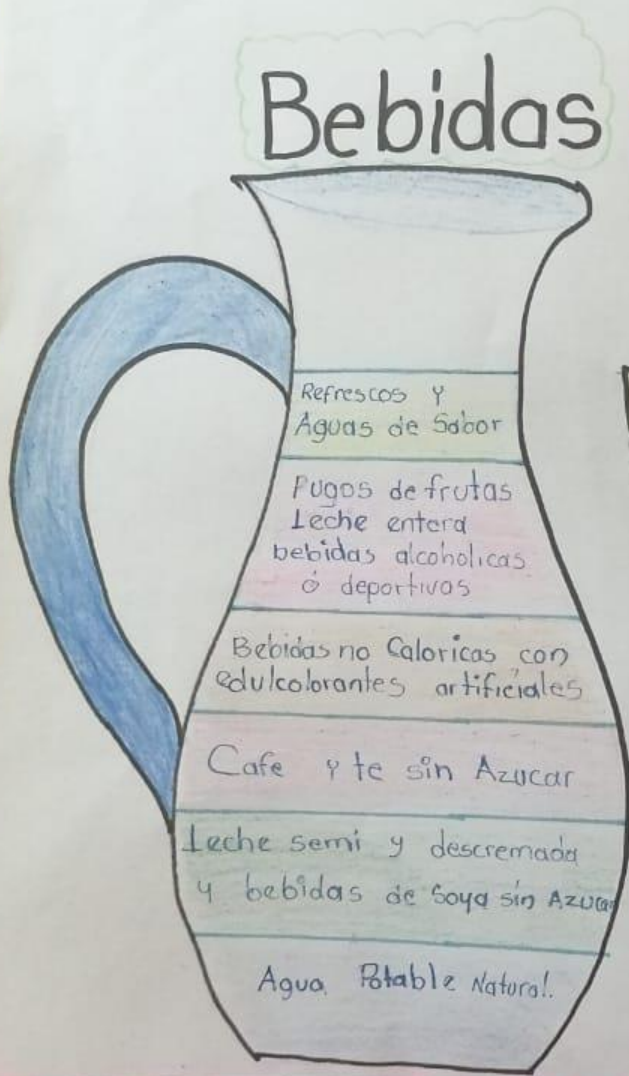
**Hugo Gerardo Morales Gordillo**

**Semestre y grupo:**

**2 B**

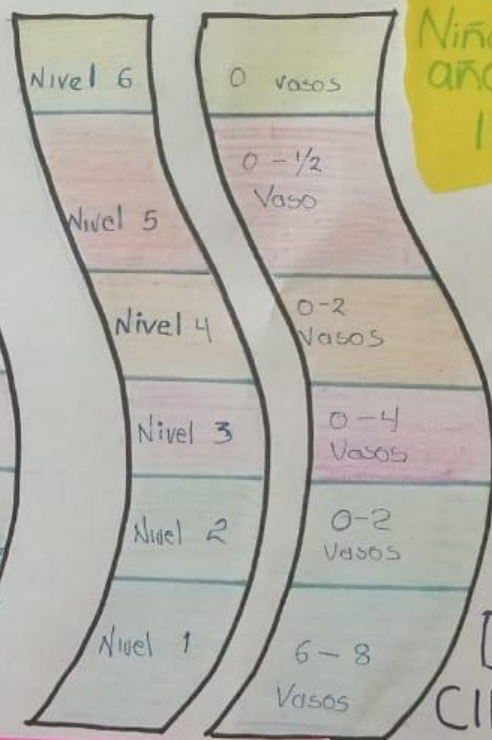
**Comitán de Domínguez, Chiapas a; 08 de Julio de 2020.**

# Jarra del buen bebo



**NIVEL DE IMPORTANCIA**

**CANTIDAD RECOMENDADA**



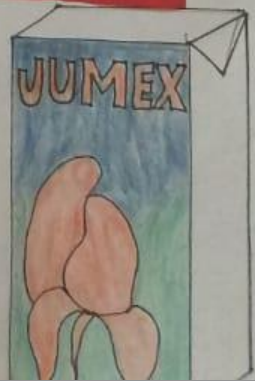
La agencia de seguridad alimentaria (EFSA):  
Niños de 3 a años:  
1300 - 1500

**4 a 5 Vasos diarios**

**NO CONSUMIR BEBIDAS AZUCARADAS Y REFRESCOS**

**EJEMPLO DE MENU ALIMENTACION**

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
Vaso de leche / Leche	Pan de fruta	Porción de arroz con carne	Líquido de frutas	- Vaso de leche - 1 quesadilla
- Cereal con leche y fruta	- Platano	Verduras con pollo o soya	- frutas en cubitos	- Sopa de verduras - Vaso de agua pura
- Leche con galletas	- 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

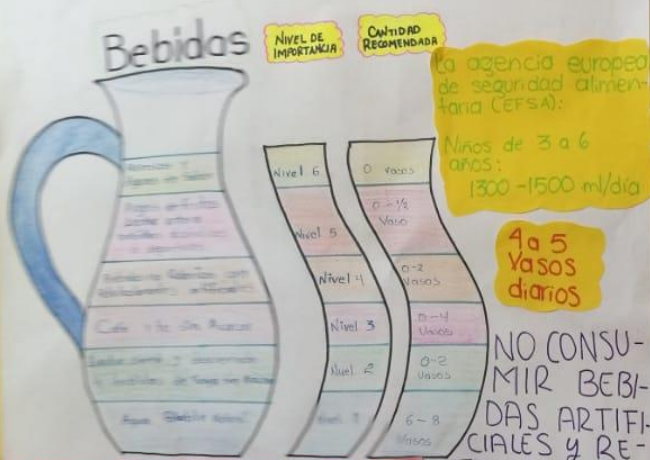


NO ALIMENTOS  
CHATARRA

- Hamburguesas
- Hot-dog
- Comida rápida
- Golosinas



# Jarra del buen beber



La agencia europeo de seguridad alimentaria (CEPSA):  
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	Leche	Carne	Leche	Carne
...	...	...	...	...



# PLATO DEL BUEN COMER

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

Niños deben tener de 5 a 6 comidas diarias



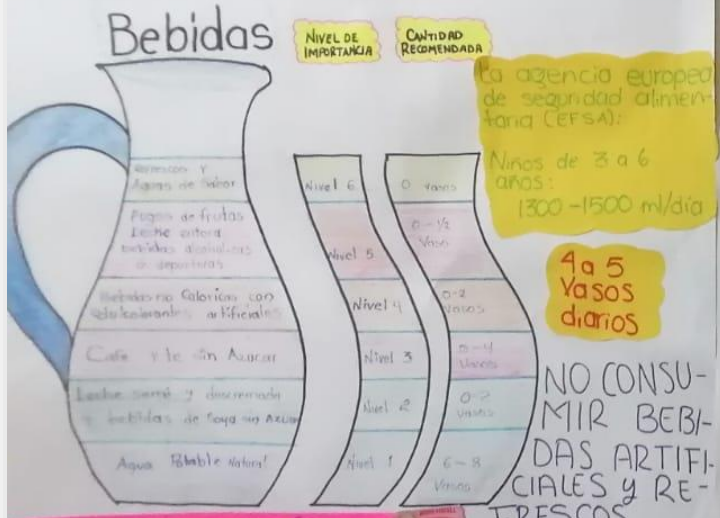
NO ALIMENTOS CHATARRA

- 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

Almuerzo	Comida	Merienda	Cena
...	...	...	...
...	...	...	...
...	...	...	...
...	...	...	...



# 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>.