

# 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**

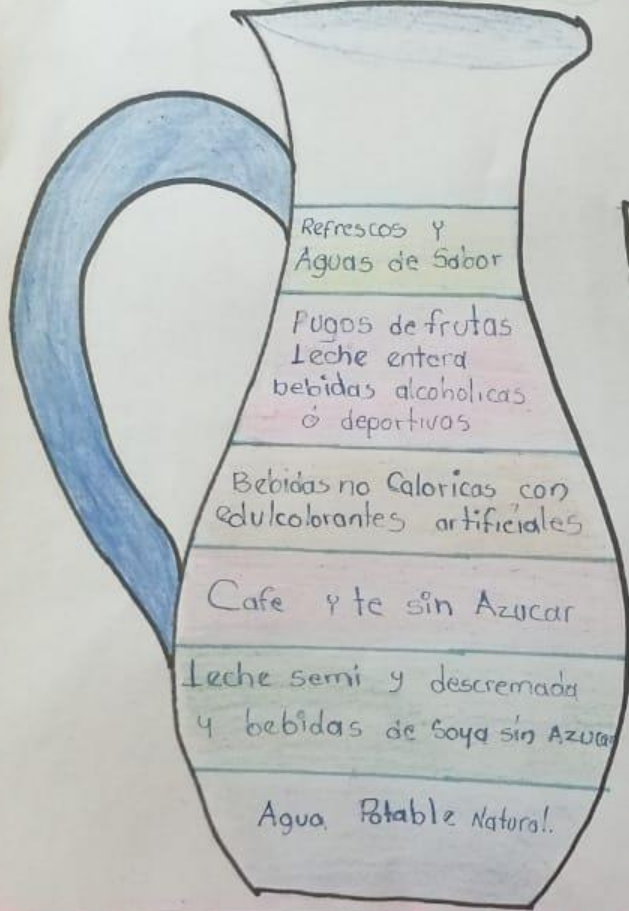
**Semestre y grupo:**

**2 B**

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

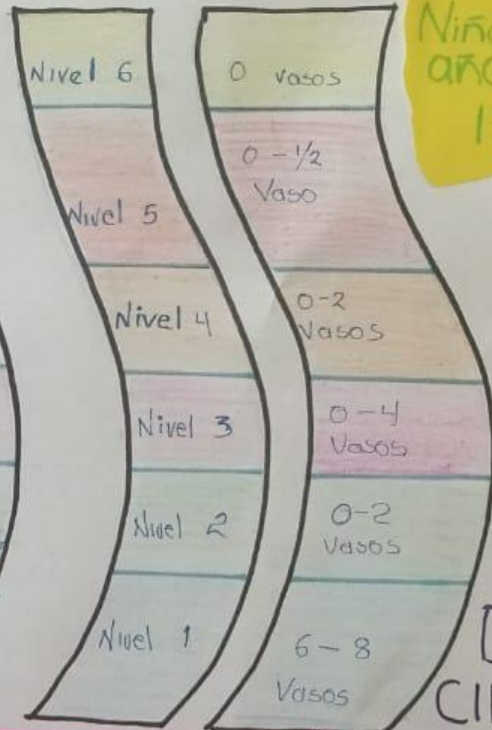
# Jarra del buen beber

## Bebidas



NIVEL DE IMPORTANCIA

CANTIDAD RECOMENDADA



La agencia de seguridad sanitaria (EFSA):

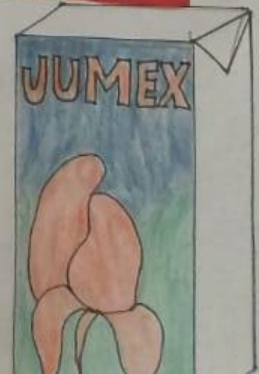
Niños de 3 a años:  
1300 - 1500

4 a 5 Vasos diarios

NO CONSUMIR BEBIDAS AZUCARADAS Y FRESCOS

## EJEMPLO DE MENU ALIMENTACION

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
Vaso de 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
- Sopa de frutas	- Papaya y papaya	- Pescado - 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

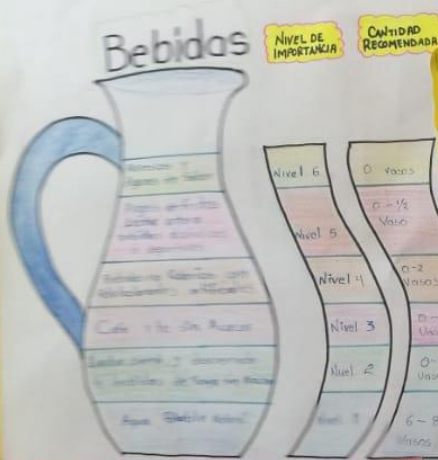


NO ALIMENTOS  
CHATARRA

- 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



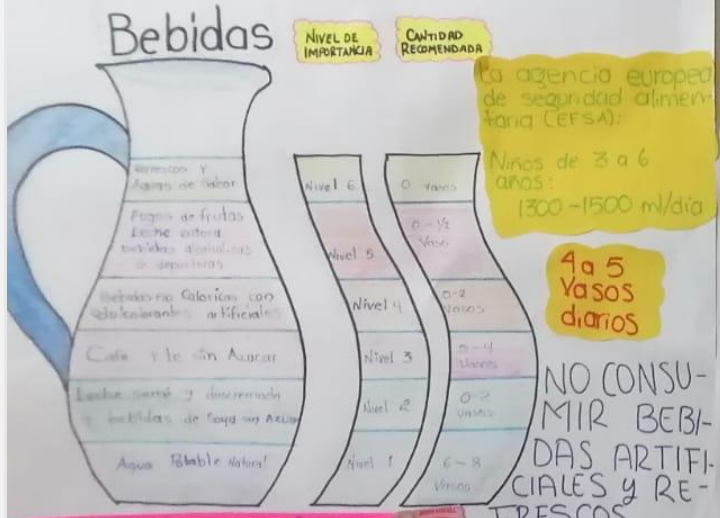
NO ALIMENTOS CHATARRA

- 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	2 veces al día	
Jugo de naranja	1 vaso	1 vez al día	
Agua	6-8 vasos	durante el día	



# PLATO DEL BUEN COMER

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

Menor aporte de grasas saturadas y azúcares simples



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>.

Bibliografía: