



**UNIVERSIDAD DEL  
SURESTE**  
**Licenciatura en Medicina  
Humana**



Materia:

**Epidemiología**

Trabajo:

**Cuadro sinóptico.**

Plato del buen comer y jarra del buen beber

Docente:

**Dr. Cecilio Culebro Castellanos**

Alumno:

**Hellen Gissele Camposeco Pinto**

**Semestre y Grupo:**

2 "A"

Comitán de Domínguez, Chiapas a; 17 de octubre del 2,022



Plato del buen Comer  
 Saca del buen beber

Plato del buen Comer

- Alimentación
- Consumo
- Combinación
- Frecuencia

**Gulos**

- verduras y hortalizas
- Cereales
- leguminosas y alimentos de origen animal.

Alimentación Saludable

- Completa
- Variada
- Equilibrada
- Inocua
- Suficiente

**Reduce el riesgo de**

- obesidad
- Diabetes
- cardiopatía
- Cáncer

**Medic los aumentos**

- Pulso
- Palma de la mano

Saca del buen beber

- Calcio
- vitamina D
- Proteína

**Niveles**

- Agua potable
- Leche y bebida de soja sin azúcar adicional
- café, té sin azúcar
- Bebidas no calóricas
- Jugos de frutas, alcohol
- Refresco y agua de sabor

El organismo necesita agua para

- Temp Corporal
- Movimiento del cuerpo
- Circulación de la sangre
- Buen funcionamiento digestivo.

