



Nombre del Alumno: MAGDIELY MARTINEZ ALVARADO

Actividad: INFOGRAFIA

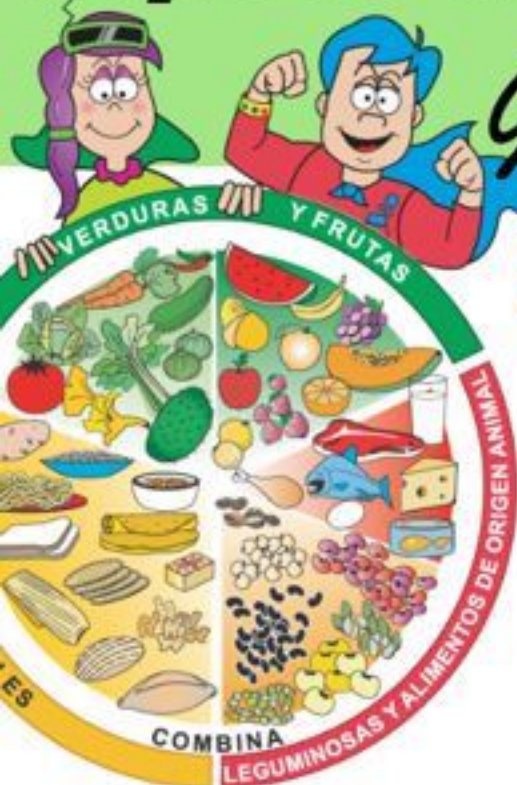
Nombre de la Materia: EPIDEMIOLOGÍA

Nombre del profesor: Dr. RODRIGO MANUEL BRAVO LOPEZ

TAPACHULA CHIAPAS A 23 DE ABRIL DEL 2023

# El plato del buen comer

## Guía alimentaria



Una correcta alimentación, la adquisición de hábitos nutricionales y de estilos de vida saludables y un importante papel del ejercicio físico van a ser decisivos en el desarrollo físico e intelectual durante este periodo de la infancia.

El plato del buen comer facilita la identificación de los tres grupos alimenticios, así como la combinación y variación de los mismos.

## CONSUME MUCHAS VERDE



Es importante consumirlas todos los días.

Las frutas y verduras aportan energía, fibra, minerales, vitamina A, vitamina C, algunas vitaminas del complejo B y otros nutrientes.

Inclúyelas:

- En el desayuno y cena, ya sea entera o rebanada.
- En la comida, como ensalada fresca y/o agrega verduras a sopas y guisados; además de aportar nutrientes importantes, le dan color y variedad a tus platillos.
- También puedes preparar ricos postres elaborados con fruta o verdura o comer fruta fresca, o comerlos entre comidas como refrigerio.

## CONSUME SUFICIENTES Amarillo



Es importante consumir suficientes combinados con el grupo rojo

Inclúyelas:

- Cereales como el maíz, la avena, el arroz y el trigo constituyen la fuente más importante de energía (hidratos de carbono)
- Se convierten mediante diferentes procesamientos en harina, almidón, salvado y un gran número de ingredientes adicionales empleados en la fabricación de otros alimentos.
- Aportan hidratos de carbono (almidón), proteínas (gluten) niacina, calcio, hierro, y fibra (integrales).
- La tortilla es uno de los derivados del maíz más consumidos por la población mexicana. A este grupo también pertenece la papa.

## CONSUME POCOS Rojo

Es importante consumir pocos combinados con el grupo amarillo.

En este grupo encontramos dos tipos:

Leguminosas como el frijol, las habas, las lentejas, los cacahuates, las nueces, los garbanzos que son de origen vegetal pero que aportan a nuestra alimentación proteínas, carbohidratos, fibra y vitaminas.

Alimentos de origen animal como el huevo, la leche y sus derivados, el pescado, la carne de res, cerdo, pollo y todos sus derivados como los embutidos.



### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- UNAM. Plato del bien comer. Guía alimentaria de México [Internet]. Unam.mx. [citado el 27 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/Plato-del-Bien-Comer.pdf>
- Pautas de alimentación y actividad física de 0 a 18 años [Internet]. Programapipo.com. [citado el 27 de marzo de 2022]. Disponible en: <http://www.programapipo.com/wp-content/uploads/2012/05/GUA-ALIMENTACION-INFANTIL.pdf>

## LA JARRA DEL BUEN BEBER



Es una guía al igual que **El Plato del Bien Comer**, en ella se ilustran las recomendaciones de **bebidas saludables para la población mexicana**.

Tal vez te parezca excesiva y hasta ilógica porque vives una realidad diferente; probablemente eres de los que afirman: *"no tomo agua porque no me gusta su sabor y me oxido"*. Existe la falta creencia de que los refrescos, agua saborizadas y jugos sustituyen el consumo idóneo de agua simple.

### ¡Cuidado!

Aunque no lo creas, de la **HIDRATACIÓN** depende el buen funcionamiento de tu organismo, no sólo importa cuánto líquido tomas sino la calidad del mismo.

**Esta jarra cuenta con 6 niveles** representan las proporciones recomendadas