



Mi Universidad

NOMBRE DEL ALUMNO: magdalena jovita berduo días

ACTIVIDAD: infografía

NOMBRE DE LA MATERIA: epidemiologia

NOMBRE DEL PROFESOR: dr. Rodrigo manuel bravo

FECHA: 23 de abril del 2023



PLATO DEL BUEN COMER JARRA DEL BUEN BEBER



¿QUE ES EL PLATO DEL BUEN COMER?

Es una representación grafica que muestra la clasificación de grupos de los alimentos. Además orienta sobre la variedad de estos, su posible combinación y la proporción en que se deben consumir para favorecer una alimentación correcta.

CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS

- Verduras y frutas (MUCHAS)
- Cereales y tubérculos (SUFICIENTES)
- Leguminosas y alimentos de origen animal (POCOS)



PROPORCIÓN DE ALIMENTOS



Para medir la proporción es recomendable medir las porciones de alimento de acuerdo a la edad, género, peso, estatura y actividad física.

Por ejemplo, en niños que van a la escuela se aconseja usar un plato de 17 cm con una proporción de 50% verduras y frutas, 25% de cereales y 25% de leguminosas y alimentos de origen animal.

¿QUE ES LA JARRA DEL BUEN BEBER?

Es una representación de los líquidos que debemos consumir en un día para tener una vida saludable. Se basa en los beneficios que aporta cada bebida proporciona.



¿PARA QUE SIRVE LA JARRA DEL BUEN BEBER?

Sirve para medir los vasos de diferentes bebidas que debemos consumir al día, todo en referencia a los 2 lts que se deben consumir diariamente.

ESTRUCTURA DE LA JARRA DEL BUEN BEBER

- Se divide en 6 niveles y cada vaso es de 250 mililitros
- Agua 6-8 vasos al día
- Leche 0-2 vasos por día
- Café y té 0-4 tazas al día
- Bebidas no calóricas 0-2 vasos
- Jugo 100% de frutas 0-2 vasos
- Refrescos o bebidas de sabor 0 vasos

