



UNIVERSIDAD DEL SURORIENTE

NOMBRE DEL ALUMNO: JUAN CARLOS BRAVO R.

CARRERA: MEDICINA HUMANA

SEMESTRE Y GRUPO: 2B

ASIGNATURA: EPIDEMIOLOGIA

NOMBRE DEL TRABAJO: INFOGRAFÍAS DE EL
PLATO DEL BUEN COMER Y LA PIRÁMIDE DE
HIDRATACIÓN.

DOCENTE: DR. RODRIGO MANUEL BRAVO LOPEZ

FECHA: 20/04/2023

plato del buen comer



come de acuerdo a tus necesidades y condiciones



8 vasos de agua/Día

PROTEÍNAS

Pescados, carnes magras, legumbres... consume poco



consumir poco

aporta principalmente proteína que nos sirve para la formación y reparación de los tejidos
ejemplo: pescados, carne roja, mariscos, huevo, etc.

CEREALES

Mejor integrales.
consume lo suficiente



4-5 porciones/Día



6-8 porciones/Día

representa la principal fuente de energía que consumimos.
ejemplos: avena, arroz, trigo, maíz, etc.

FRUTAS Y VERDURAS

consumir mucho.



5 porciones/Día

aportan vitaminas y fibra.
ejemplo: guayaba, fresa, jitomate, brócoli, espinaca, etc.



30 minutos de ejercicio/Día



PIRÁMIDE DE HIDRATACION

Esta guía te permite visualizar cuáles son las bebidas más saludables para calmar tu sed y mantener una correcta hidratación.



④ →

Bebidas refrescantes carbonatadas o no, endulzadas con fructosa o azúcar.

③ →

Bebidas con cierto contenido calórico y nutrientes de interés. zumos de frutas naturales y caldos, leches o productos lácteos líquidos, bajos en grasa sin azúcar, cerveza sin alcohol, etc.

② →

Aguas minerales o del grifo con mayor contenido salino. te o café

① →

Aguas minerales, aguas de manantial o de grifo con bajo contenido salino