



Nombre del alumno:

Uziel Domínguez Álvarez

Nombre del docente:

Dr. rodrigo Manuel bravo lopez

Carrera:

Medicina humana

Universidad:

Universidad del sureste

Asignatura:

Epidemiología

Actividad:

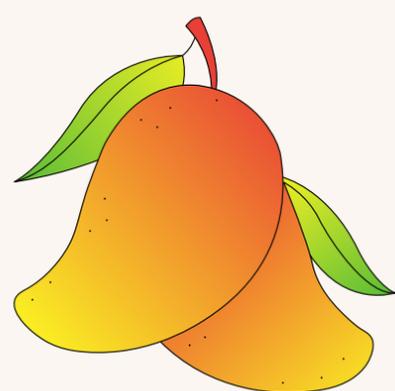
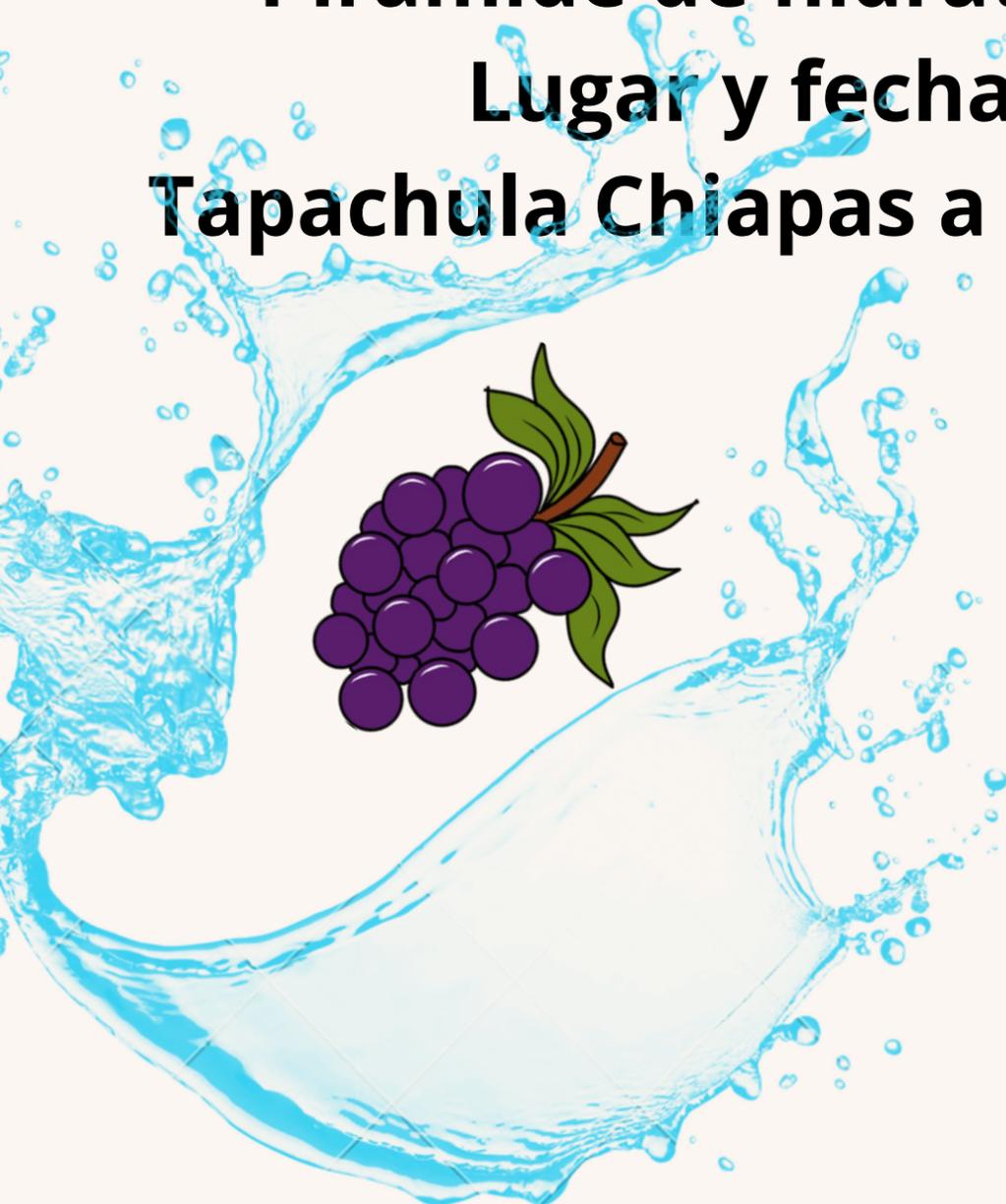
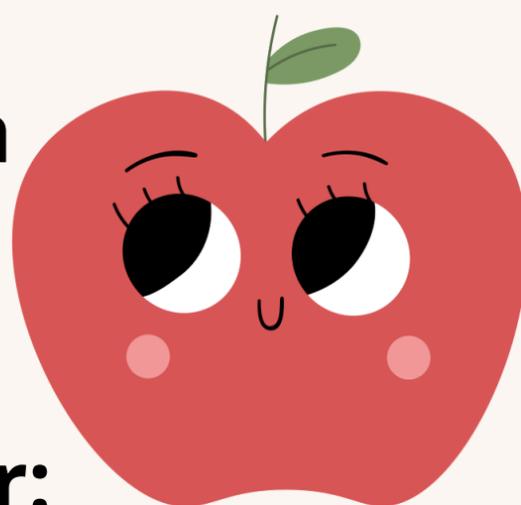
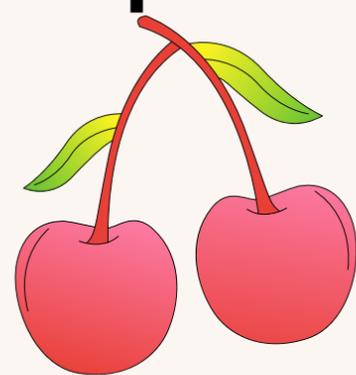
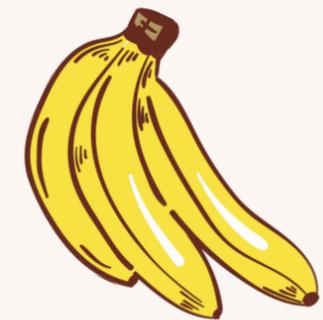
infografías

Tema a realizar:

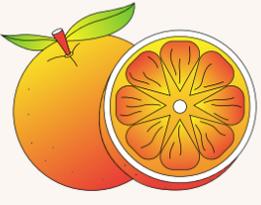
**Plato del buen comer y
Pirámide de hidratación**

Lugar y fecha:

Tapachula Chiapas a 21/04/23



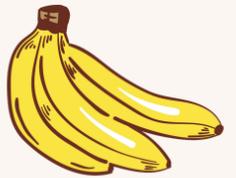
plato del buen comer



1 ¿QUÉ ES EL PLATO DEL BUEN COMER Y SUS GRUPOS?



El plato del buen comer facilita la identificación de los tres grupos de alimentos (verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y proteínas de origen animal), la combinación y variación de la alimentación.

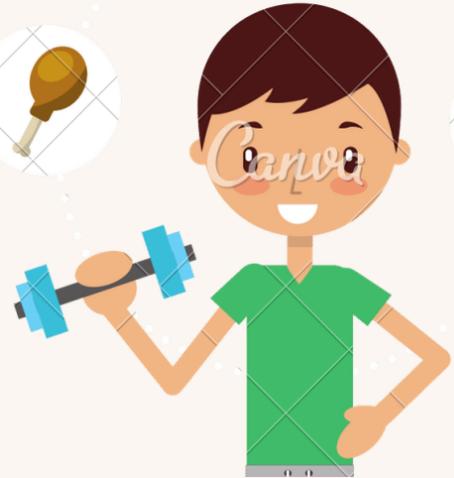


2



¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DEL PLATO DEL BUEN COMER?

- Podría ayudarte a vivir más tiempo.
- Mantiene la piel, los dientes y los ojos saludables.
- Apoya a los músculos.
- Estimula la inmunidad.
- Fortalece los huesos.
- Reduce el riesgo de las enfermedades del corazón, la diabetes tipo 2 y algunos cánceres.
- Apoya los embarazos saludables y la lactancia.



3 ¿CÓMO SE ORGANIZAN LOS ALIMENTOS DEL PLATO DEL BUEN COMER?

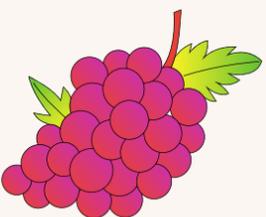
El plato del bien comer clasifica a los alimentos en tres grupos de acuerdo con los requerimientos del organismo. Todos los grupos son igual de importantes, ya que los tres son necesarios para estar sano.



¿QUÉ PREVIENE EL PLATO DEL BUEN COMER?

El Plato del bien comer es una guía para lograr alimentación correcta y, de esta forma, prevenir obesidad, hipertensión, ciertos tipos de cáncer y enfermedades del corazón, entre otros padecimientos.

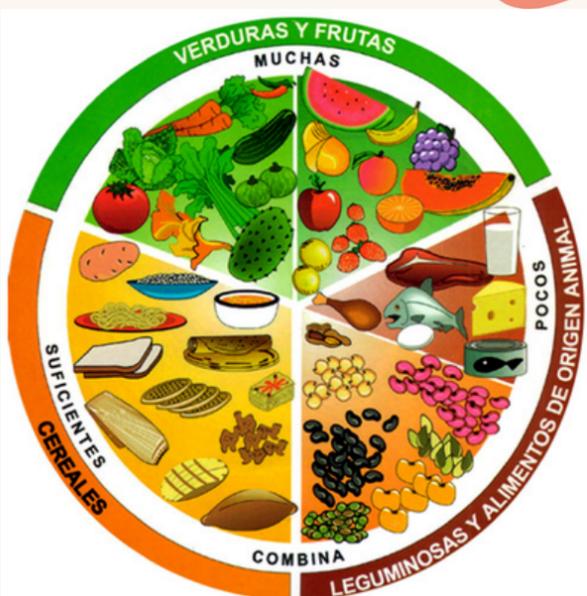
4



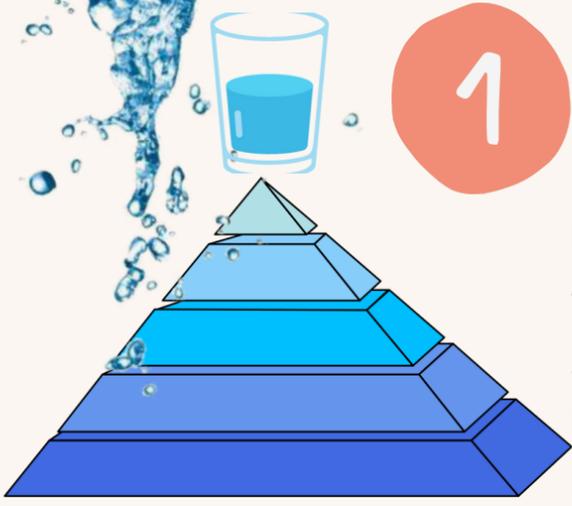
5

¿QUÉ CARACTERÍSTICAS DEBE TENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

- Eliminar o reducir al máximo los alimentos refinados.
- Eliminar los alimentos procesados.
- Alimentos envasados.
- Consumir más verduras.
- Respetar las necesidades de nuestro cuerpo.
- Priorizar la calidad por encima de la cantidad.
- Actitud activa y proactiva ante la alimentación.



pirámide de hidratación



1 ¿QUÉ ES LA PIRÁMIDE DE LA HIDRATACIÓN?

La Pirámide es un buen recurso que, de forma gráfica, muestra no sólo la cantidad sino también, la calidad y el tipo de los líquidos recomendados para conseguir una hidratación adecuada.

¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE HIDRATACIÓN?

- Tipos de hidratación para obtener los líquidos que el cuerpo necesita
- Agua corporal ...
- Hidratación por medio de alimentos ...
- Hidratación por medio de líquidos

2

drink more



3 ¿CÓMO REALIZAR UN PLAN DE HIDRATACIÓN?

1. Debes empezar a beber unos 500 ml, 1 ó 2 horas antes del inicio de la actividad.
2. Beber pequeñas cantidades de agua, 100-200 ml, cada 15-20 minutos.
3. Ingerir unos 1,5 litros de agua por cada kg de peso perdido durante las 6 horas posteriores a finalizar la actividad.

QUÉ ES LA GUÍA DE HIDRATACIÓN Y EN QUE NOS AYUDA?

Esta Guía nace con el propósito de ofrecer, de manera didáctica y muy visual, toda la información necesaria para alcanzar un estilo de vida saludable pleno a través también de la hidratación.

4



5

¿CÓMO SE MIDE EL GRADO DE DESHIDRATACIÓN?

- Medir los signos vitales, como la presión arterial y el pulso. Realizar un análisis de sangre para examinar factores como los electrolitos o la función renal.

