



Carlos Fernando Ruiz Ballinas

Dr. Cecilio Culebro Castellanos

Valoración Nutricional Alimentaria

Epidemiología I

PASIÓN POR EDUCAR

2 "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 15 de diciembre de 2023.

Son fundamentales para poder comprender como la alimentacion y el consumo del liquidos impactan a la salud.

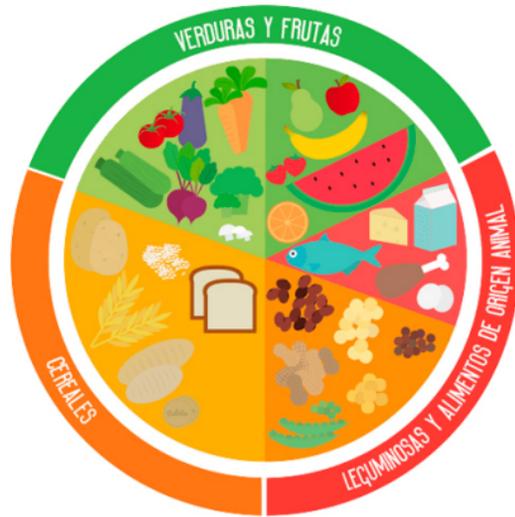
Como sabemos una nutricion adecuada es esencial para la prevencion de enfermedades;

Al igual que debemos de destacar la importancia de la hidratacion para evitar desde infecciones urinarias hasta insuficiencia renal.

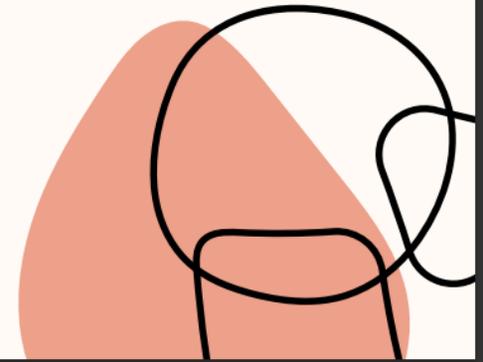
Estos dos elementos se convierten en herramientas cruciales en la gestion de la epidemiologia para mejorar la calidad de vida y asi reducir la incidencia de enfermedades.



El plato del buen comer



El plato del bien comer es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana (NOM), para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria



Carbohidratos, estos alimentos son la fuente principal de energía que utiliza el organismo para realizar sus actividades

Proporciona la energía para correr, brincar, jugar, estudiar, bailar y todo lo que sea trabajo físico

Tortillas
Papa
Arroz
Avena
Maíz
Trigo



GRANOS BUENOS ✓ VS ✗ **GRANOS MALOS**

| | | | |
|--------|-----------------|---------------|---------|
| ARROZ | TRIGO SARRACENO | TRIGO | SOYA |
| MIJO | AMARANTO | HARINA BLANCA | CENTENO |
| QUÍNOA | | TEFF | ESCANDA |
| | | KAMUT | CEBADA |
| | | | CUSCÚS |

Mercola
Tome Control de su Salud

© iStock.com

Bibliografía

- Jarra del buen beber- oms
- Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) ¿Los refrescos son una opción de hidratación saludable?