

**LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA**  
**ENSAYO VALORACIÓN NUTRICIONAL EN**  
**NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS**

PASIÓN POR EDUCAR

YARELY ARLETTE MORALES SANTIZ

2ªA

EPIDEMIOLOGIA

DR. CECILIO CULEBRO CASTELLANOS

Comitán De Domínguez, Chiapas a 15 de diciembre de 2023.

Son fundamentales para poder comprender como la alimentación y el consumo de líquidos impactan a la salud.

Como sabemos una nutrición adecuada es esencial para la prevención de enfermedades;

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

Estos dos elementos se convierten en herramientas cruciales en la gestión de la epidemiología para mejorar la calidad de vida y así reducir la incidencia de enfermedades.



Scanned with CamScanner

# 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

# JARRA DEL BUEN BEBER

¿Sabías que tu organismo pierde agua a través de la orina, el sudor y la respiración?

El agua es el principal componente del organismo, conforma 60% del peso corporal de los hombres y 50% en las mujeres



1- EL AGUA ES LA ELECCIÓN MÁS SALUDABLE; recomendada para satisfacer necesidades, no proporciona calorías, es indispensable para el metabolismo. (Mg/Ca).

2- LECHE ES ALIMENTO COMPLETO CONTIENE NUTRIMENTOS; proteínas, vitaminas (A y D) y minerales, fuente principal de calcio.

3- TÉ Y CAFÉ; el té proporciona antioxidantes y micronutrientes.



# Referencias

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

Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series, No. 916. Geneva: World Health Organization; 2003

Scanned with CamScanner