

Consejos prácticos



Consumir **alimentos que sean de temporada o producción local**, ya que son más económicos.



Durante los primeros **6 meses**, solo leche materna; luego, complementar con alimentos nutritivos **hasta los 2 años**.



Aumentar el consumo de verduras y frutas frescas, legumbres y cereales integrales o de granos enteros.



Comer menos carne de res y evitar carnes procesadas. En su lugar **consumir cantidades moderadas** de huevo, pollo, pescado y lácteos.



Evitar alimentos ultraprocesados ya que tienen mucha grasa, sal y/o azúcar.



Revisar siempre el número de sellos y leyendas precautorias en los empaques y elegir las opciones sin sellos o con el menor número de sellos.



Tomar agua natural a lo largo del día y evitar bebidas azucaradas. Se recomienda que los escolares beban de **5 a 8 vasos diarios**.



Disfrutar de los alimentos en familia o con amigos cuando sea posible. Que todos puedan participar en la planeación y preparación de las comidas, sin desperdiciar alimentos.



Plato del Bien Comer

Saludable
y Sostenible

Este plato clasifica a los **grupos de alimentos** de acuerdo con su composición.

Comer una **variedad de alimentos** de cada uno de los grupos puede ayudar a disfrutar de una dieta más colorida, saludable y sostenible.



Grupo 1. Verduras y frutas, tienen muchas vitaminas y minerales, fibra dietética y agua, contienen pocas grasas y calorías.

Grupo 2. Cereales integrales o de granos enteros y tubérculos, son fuente de energía, fibra dietética, antioxidantes, vitaminas y minerales.

Grupo 3. Leguminosas, tienen proteínas, fibra y vitaminas y minerales importantes para la salud.

Grupo 4. Alimentos de origen animal, son una buena fuente de nutrientes y proteínas, pero se tiene que reducir su consumo.

Grupo 5. Aceites y grasas saludables, brindan energía.

Recomendaciones:

- a)** Incluir **en cada tiempo** de comida al menos un alimento del **Grupo 1 y 2**
- b)** Incluir **todos los días** al menos un alimento del **Grupo 3 y 5**
- c)** **Limitar los alimentos del Grupo 4**, no consumirlos todos los días, excepto los lácteos mínimamente procesados.

Sobrepeso y obesidad

**Alimentación
saludable:**



Aumentar el consumo de frutas y verduras, es importante consumir al menos **5 porciones al día**, de diferentes colores, tamaños y sabores, sobre todo las que se producen en tu región, por ejemplo, naranja, jícama, nopales, zanahorias, espinacas y calabacitas.



Consumir leguminosas (frijoles, lentejas, habas, garbanzos, entre otras), al menos 3 veces por semana.



Incluir frutos secos como nuez, almendra, cacahuete natural, semillas, sin sal o azúcar, se pueden consumir como botanas y refrigerios.



Los cereales integrales (tortilla de maíz, amaranto, avena, quínoa, entre otros) **contienen fibra y vitaminas que ayudan a la salud digestiva**.



Limitar la ingesta de alimentos altos en grasas saturadas y azúcares, como botanas, pasteles, dulces, jugos y refrescos; ya que contribuyen al aumento de peso, por su bajo aporte de nutrientes.



Escuchar al cuerpo para saber cuándo se está satisfecho y evitar comer en exceso.



Consumir porciones de alimentos de **acuerdo a la edad y nivel de actividad física**, evitar porciones grandes.



Evitar alimentos fritos, capeados o empanizados ya que con esto se incrementan las grasas y carbohidratos por ende un mayor consumo de calorías.



Usar métodos de cocción como **al vapor, a la parrilla, horneado o hervido**.





Preferir grasas saludables como el aguacate, nueces, semillas, aceite de oliva o de cártamo.



Establecer horarios regulares de comida.



Evitar largos periodos de ayuno, que pueden llevar a comer en exceso.



Comer despacio y evitar distracciones como la televisión o los videojuegos durante las comida.



Tomar entre **6 y 8 vasos de agua simple al día**, evitar consumir bebidas con azúcar o refrescos, pues estas no hidratan por el contenido de azúcar que generan ganancia de peso.



Actividad física:

• **Debe ser de baja intensidad y progresiva**, pero continua para estimular el movimiento, adaptada al nivel de energía del niño evitando la fatiga y fomentando la recuperación.

• Realizar al menos **60 minutos al día** y monitorear constantemente para vigilar signos de fatiga o cansancio excesivo, por ejemplo:

- **•Caminar:** Salidas familiares al parque, paseos en la naturaleza o caminatas al aire libre.

- **•Natación:** Ideal para evitar impacto en articulaciones y mejorar la condición cardiovascular.

- **•Andar en bicicleta:** En terrenos planos, aumentando gradualmente la distancia.

- **•Yoga o estiramientos:** Ayudan a mejorar la flexibilidad, postura y coordinación.

- **•Juegos al aire libre:** Brinca la cuerda, juega al escondite o realiza carreras de sacos.

- **•Deportes grupales:** Fútbol, baloncesto o voleibol con enfoque recreativo.

- **•Bailes:** Clases de zumba o baile folclórico adaptado a su capacidad.

• **Fortalecer músculos y esqueleto**, por ejemplo:

- Usar ligas o botellas pequeñas llenas de agua o arena.

- Hacer sentadillas, brincos, subir escaleras.

• Limitar el tiempo a **no más de dos horas diarias frente a pantallas** (televisión, videojuegos, tabletas, celulares), ya que incrementa la ganancia de peso, preferir actividades al aire libre.



Desnutrición

Alimentación saludable:



A niñas y niños con desnutrición y bajo peso, es fundamental dar una **alimentación de alta calidad nutricional** en los que se incluya frutas, verduras, cereales integrales, leguminosas y alimentos de origen animal.



Evitar alimentos con alto contenido de grasas, azúcares o sodio como: refrescos, jugos, postres, botanas.



Incluir en cada comida **proteínas de buena calidad** como carnes magras, huevos, leguminosas y productos lácteos.



Consumir **arroz integral, amaranto, avena, quínoa**, que darán energía y fibra.



Añadir grasas saludables como aguacate, nueces, almendras, cacahuates y aceite de oliva, que contribuyen a la ganancia de peso.



Realizar **comidas pequeñas y frecuentes a lo largo del día** para asegurar una ingesta calórica y nutrimental adecuada.



Incluir refrigerios saludables entre comidas principales, como yogur sin azúcar con frutas, nueces, semillas, cacahuates sin azúcar o sal.



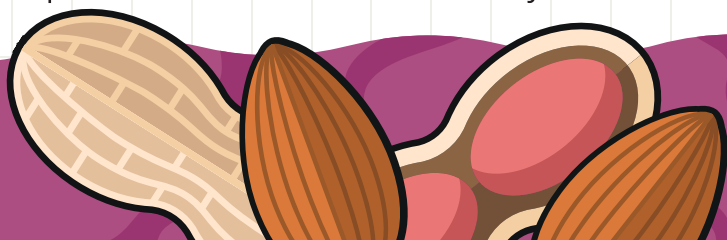
Beber suficiente agua durante el día de 6 a 8 vasos para mantener el cuerpo hidratado.



Usar purés, sopas y papillas para niñas y niños pequeños o con dificultades para masticar.



Elegir alimentos locales como el nopal, frijoles, amaranto, calabaza y frutas de temporada. Estas opciones son económicas, accesibles y ricas en nutrientes.



Recomendaciones para cuidar la vista:

- Al **escribir o trabajar**, mantener una distancia de **30 cm** entre la vista y el cuaderno o pantalla.
- **Realizar descansos cada 20 minutos** retirando la vista de la pantalla y **mirar un objeto a 6 metros de distancia por 20 segundos**.
- Evitar ver televisión a menos de 2 metros de distancia.
- Reducir el brillo de los dispositivos para evitar el cansancio visual.
- El espacio donde veas pantallas debe estar bien iluminado.

En caso de ver objetos borrosos o tener que acercarlos más de lo habitual, acudir a una valoración visual.



Prevención de accidentes

Los accidentes en menores pueden ocurrir en cualquier momento y causar algún daño, para prevenirlos debes hacer:

En la calle

- Caminar sobre la banqueta.
- Colocar casco al usar la bicicleta o motocicleta.
- En el auto, siempre deben viajar en el asiento trasero y en una silla adecuada a su edad, peso y talla.
- Las niñas y niños menores de 12 años nunca deben viajar en motocicleta.

En casa

Para evitar ahogamientos

- Alejarlos de contenedores de agua, como cisternas, ya que pueden caer en ellos y vigilar cuando estén cerca de una alberca.
- Evitar que jueguen cerca de cauces de ríos o lagos, la corriente puede cambiar en cualquier momento y arrastrarlos.
- Durante el baño diario, utilizar siempre sandalias o colocar un tapete en pisos mojados o resbalosos.

Para evitar asfixias

- Procurar que coman despacio los alimentos; no meterse a la boca más de lo que pueden masticar, ya que se les puede atorar en la garganta.
- Vigilar que nunca metan a su boca pilas, se pueden atorar en la garganta, o tragarlas por error.
- Que no introduzcan a la boca objetos como: imanes, tapas, monedas, llaves, canicas, bolsas de plástico, globos o juguetes con partes pequeñas, que se les pueden atorar.
- Evitar que jueguen con cuerdas, cables eléctricos o cordones, pueden ahorcarles.

Para evitar caídas

- Que nunca jueguen cerca de ventanas, terrazas, balcones, escaleras, pozos, agujeros, barrancas o azoteas.

Para evitar intoxicaciones

- No dejar a su alcance medicinas.
- No utilizar botellas de refresco o agua para guardar sustancias químicas.

Para evitar quemaduras

- Alejarlos de la cocina, se pueden caer alimentos o líquidos calientes y provocar quemaduras.
- No deben usar encendedores, velas, veladoras o cuetes ya que pueden ocasionar quemaduras o estallar en sus manos.

Técnica de cepillado dental



Colocarlo de forma horizontal, con las cerdas sobre los dientes.



Los dientes de arriba se cepillan hacia abajo.



Los dientes de abajo se cepillan hacia arriba.



Las muelas se cepillan en forma circular.



Los dientes se cepillan por fuera y dentro para retirar los restos de alimentos que quedan retenidos.



Recomendaciones para mantener la salud bucal:

Cepillar los dientes durante 2 minutos, 3 veces al día, con pasta dental.

No irse a dormir sin cepillar los dientes.

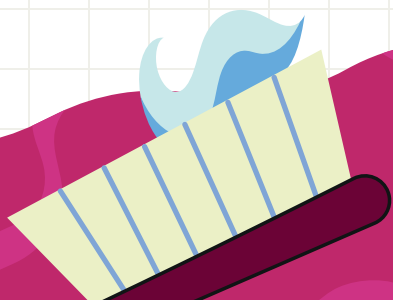
La cantidad de pasta dental que se utilice debe ser del tamaño de un chícharo.

Llevar a tus hijas e hijos a su unidad médica para la aplicación de flúor.

Evitar consumir refrescos, dulces y alimentos o bebidas que contengan mucha azúcar.

No morder objetos como plumas, lápices o palillos ni comerse las uñas, los dientes se pueden romper o enchuecar.

Si sus dientes tienen manchas, puntos negros o presentan dolor o inflamación en las encías, acudir al consultorio dental.





Gobierno de
México

Educación

Secretaría de Educación Pública

Salud

Secretaría de Salud



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

SNDIF

SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA

vive 
Saludable
 **Vive Feliz**