

Salud y alimentación familiar



VENTANILLA DE
ORIENTACIÓN EDUCATIVA



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Podemos vivir saludables

Enfermedades como diabetes o hipertensión se pueden prevenir alimentándonos de manera correcta, tomando suficiente agua y ejercitándonos. En esta guía te explicamos cómo comer más sano y sin complicaciones, para que compartas estos saberes con tu familia, además de que los apliques en tu vida diaria.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Nuestro cuerpo es una máquina que para funcionar necesita que la proveamos de los alimentos correctos, actividad física y descanso. Lamentablemente, en las últimas décadas parecería que esto se nos ha olvidado. **Por eso no está demás recordar qué necesitamos para vivir en equilibrio.**



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Una vida en balance

Toma agua natural

Come lo que necesita tu cuerpo

Estudia

No te exedas

Trabaja

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Muévete

Practica un deporte

Descansa

Acude al médico

Diviértete



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES COMVALOR SA DE CV
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

**El agua
natural
es la mejor
opción**

Lo más importante:

toma agua

Nuestro cuerpo es 60% agua; es más: tomar líquidos es más importante que comer o descansar, y es que cuando nos deshidratamos el organismo no trabaja bien, nos sentimos cansados y hasta de mal humor. En casos extremos la deshidratación puede poner en peligro nuestra vida.

LO QUE TIENES QUE SABER



El agua es necesaria entre otras cosas para llevar los nutrientes a las células, lubrica las coyunturas, regula la temperatura y hace funcionar los sentidos.

La sed puede confundirse con hambre, por eso, hidratarnos nos mantiene en forma.

Hidrátate consumiendo:



Agua natural. Toma un vaso al despertar y varios tragos a lo largo del día. **Recuerda beber antes de sentir sed**, pues esta es señal de deshidratación.

Frutas y verduras.

Sandía, melón, naranjas y tomates... los vegetales **también aportan agua.**



Otras bebidas. El té y el café (sin azúcar), la leche (de preferencia descremada), bebidas de soya (sin azúcar añadida), jugos, **las aguas frescas caseras poco**

endulzadas también se pueden tomar, pero con moderación. **Evita refrescos, bebidas alcohólicas y “energizantes”.**



LA JARRA DEL BUEN BEBER

Al momento de calmar la sed, no todas las bebidas son iguales. Los expertos aconsejan tomar de 1.5 a 2.0 L de agua natural al día; también podemos consumir té o jugos en las cantidades correctas. La jarra del buen beber nos ayuda a saber cuánto y cuáles líquidos tomar.



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Constantemente estamos perdiendo agua: al sudar, orinar y hasta al respirar. Por eso, hay que tomar agua aún cuando no tengamos actividad física.



Mantenernos hidratados nos ayuda a concentrarnos y pensar con claridad.

Recuerda consumir 8 vasos diarios

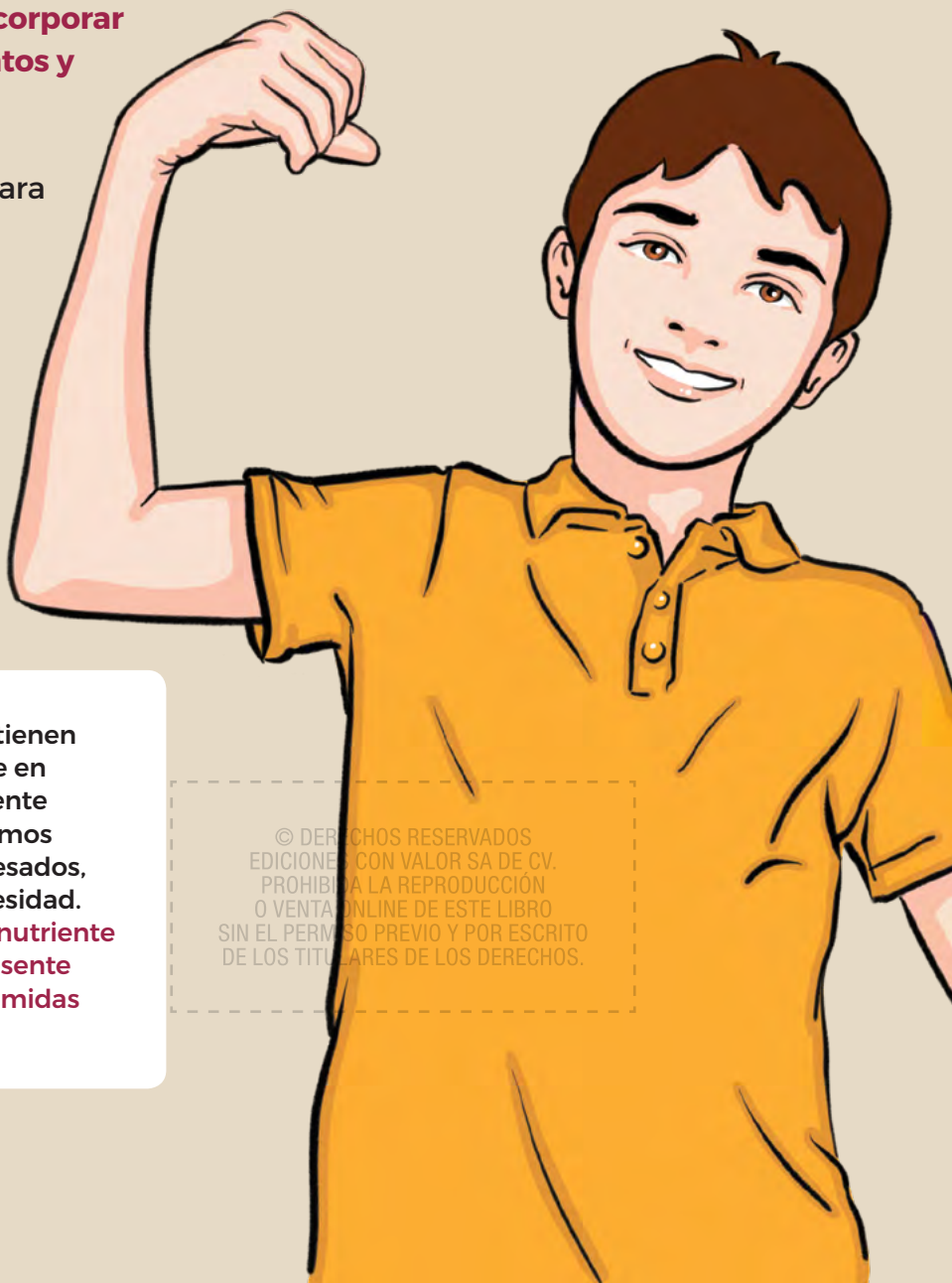
Carbohidratos: el combustible del cuerpo

Para comer de manera sana debemos incorporar diferentes alimentos y disminuir otros.

Por ejemplo: para obtener energía para estudiar, trabajar o hacer ejercicio necesitamos a los carbohidratos.

Los carbohidratos tienen mala fama y es que en exceso, especialmente cuando los obtenemos de alimentos procesados, pueden causar obesidad. **Sin embargo, este nutriente tiene que estar presente en nuestras tres comidas principales.**

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIÓN CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



¿Sabías que el cerebro requiere de los carbohidratos para poder pensar?

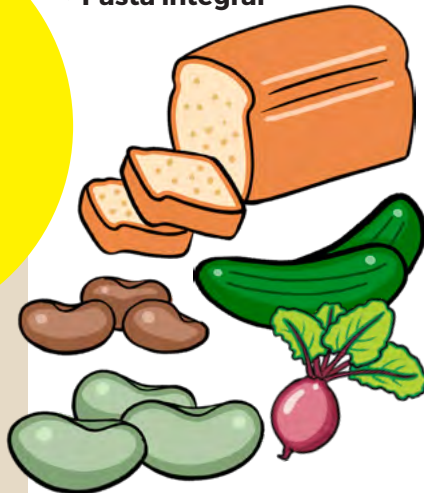
Los carbohidratos complejos nos dan vitamina B, que mejora nuestro estado de ánimo

¿Dónde encontramos los carbohidratos?

En muchos alimentos, desde el pan, tortillas, y avena, hasta en frutas y verduras. Pero no todos los carbohidratos son iguales:

Carbohidratos “complejos” son los más recomendables, y los obtenemos de:

- Verduras
- Hortalizas
- Legumbres
- Cereales integrales
- Pan integral
- Arroz integral
- Pasta integral



Carbohidratos “simples”.

Los encontramos en la fruta y la miel, que son alimentos nutritivos.



Las comidas procesadas como el pan dulce, las galletas y los refrescos, si bien nos dan energía, carecen de nutrientes.



¿Cómo debemos incorporar a los carbohidratos en la alimentación?

Busca en la página 16 el Plato del Bien Comer. Ahí encontrarás la cantidad de estos y el resto de alimentos que debes consumir a diario.

Frutas y verduras

para mantenernos sanos

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA-DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



¿Sabías que no comer suficientes vegetales es tan grave como fumar? Lo dice la Organización Mundial de la Salud (OMS). Los nutrientes que aportan frutas, verduras y hojas verdes pueden prevenir enfermedades como diabetes y algunos tipos de cáncer.

Las frutas y verduras son la mejor fuente de vitaminas, minerales y fibra, sustancias que el cuerpo necesita para funcionar correctamente. Por ejemplo, la vitamina C es necesaria para sanar heridas y la fibra reduce los niveles de colesterol.

Para obtener todos los beneficios de los vegetales llena tu plato de colores, es decir: **combina verduras y frutas amarillas, verdes, naranjas o rojos**. Es una manera sencilla de garantizar que recibirás todos los nutrientes que necesitas.

Come verduras y hojas como entrada: su fibra produce saciedad y así comemos menos alimentos altos en calorías y nos mantenemos en un mejor peso.



Verduras

La buena noticia: en México todo el año encontramos vegetales frescos, como...

Los vegetales nos mantienen hidratados



DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Nopales

Son económicos y nutritivos; además **reducen el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer**, controlan el colesterol, previenen la diabetes, osteoporosis y mejoran la digestión.

Consume tres raciones de frutas y cinco de verduras al día

Calabacitas

Son muy versátiles: las podemos comer crudas, al vapor o en guisados.

Tienen pocas calorías, nos aportan potasio, hierro y vitaminas A y C.



HOJAS VERDES

Los berros, brócoli y otros vegetales de hojas verdes son ricos en vitaminas, minerales como el hierro, ácido fólico y fibra, por lo que son esenciales en una dieta sana.



Quelites

La chaya, verdolagas, romeritos y al menos otras 300 especies más de quelites, ya sean crudos o guisadas, nos brindan nutrientes esenciales.

¡Además son muy económicos!

Zanahoria

Todos sabemos que esta verdura es importante para la visión, pero, **¿sabías que protege contra el cáncer de próstata y el de pulmón?**

Jitomate

Es un regalo de México para el mundo. Lo encontramos todo el año, listo para comerse guisado o crudo para recibir sus propiedades: **es antiséptico, depurativo, diurético, digestivo, laxante, desinflamatorio y remineralizante.**

Jícama

Tiene nutrientes, como la inulina, un prebiótico útil para el crecimiento de organismos benéficos para la salud. Además, es una botana sana y rica.

Ejotes

Al comer "exotl", como lo llamaban los nahuas, recibes beneficios como prevenir infecciones, enfermedades cardíacas y úlceras estomacales.

Para recibir tu dosis de vitaminas, minerales y fibra come frutas y verduras con su cáscara

© DERECHOS RESERVADOS EDICIONES CON VALOR SA DE CV. PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Hongos

En México existen al menos 20 mil tipos de hongos comestibles que nos aportan muchos nutrientes, como selenio y muchas proteínas.

Chayote













Esta verdura, también orgullosamente mexicana, nos aporta tanta vitamina C como una naranja, calcio, hierro y la fibra suficiente para evitar el estreñimiento.

Recuerda lavar y desinfectar las verduras

Frutas para todo el año



Consume productos de temporada, son más económicos y saben mejor.

<p>ENERO Chico zapote, zapote negro, fresa, guayaba, jícama, lima, limón, mandarina, naranja, papaya, piña, plátano, toronja, uvas.</p> 	<p>MAYO Ciruela, chabacano, durazno, limón, mango, melón, papaya, piña.</p> 	<p>SEPTIEMBRE Ciruela, granada roja, durazno, guayaba, limón, manzana, papaya, pera, plátano, sandía, toronja, uvas</p> 
<p>FEBRERO Sandía, fresa, granada china, guayaba, lima, limón, mandarina, mamey, melón, naranja, papaya, piña, plátano, toronja, uvas.</p> 	<p>JUNIO Higo, ciruela, chabacano, durazno, mango, melón, papaya, pera.</p> 	<p>OCTUBRE Chicozapote, perón, tejocote, ciruela, guayaba, lima, limos, mandarina, naranja, manzana, papaya, pera, plátano, toronja, uvas.</p> 
<p>MARZO Fresa, limón, mango, mandarina, melón, papaya, piña, plátano, sandía, toronja.</p> 	<p>JULIO Sandía, ciruela, durazno, limón, mamey, mango, manzana, melón, papaya, pera, piña, plátano.</p> 	<p>NOVIEMBRE Fresa, granada china, pera, guayaba, jícama, lima, limón, mandarina, naranja, papaya, plátano, uvas.</p> 
<p>ABRIL Pera, tamarindo, fresa, limón, mango, melón, naranja, papaya, piña, plátano, sandía, toronja.</p> 	<p>AGOSTO Capulín, tuna, granada roja, higo, ciruela, membrillo, durazno, limón, manzana, papaya, pera, piña, plátano.</p> 	<p>DICIEMBRE Caña, fresa, chirimoya, guayaba, jícama, lima, limón, mandarina, naranja, papaya, piña, plátano, toronja.</p> 

LOS EXPERTOS NO ACONSEJAN TOMAR JUGOS DE FRUTA: tienen mucha azúcar y casi nada de fibra.

Más fuertes con

Leguminosas y alimentos de origen animal

Para que una comida se pueda considerar completa, necesitamos de leguminosas y productos de origen animal. Las primeras nos aportan vitaminas, minerales, ácido fólico, aminoácidos, proteína y fibra; los segundos, proteínas de alta calidad.



Leguminosas, ponle proteínas a tu plato

Las leguminosas son uno de los alimentos más completos. Lo mejor es que son muy económicas y se pueden almacenar por mucho tiempo.



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS

Consumir leguminosas reduce cuatro veces la posibilidad de sufrir presión arterial

Frijoles

Los comemos en todo el país. Nos aportan proteínas, minerales, vitaminas y mucha fibra. No por nada, los atletas de alto rendimiento los consumen para reponer energías.

Lentejas

Aportan ácido fólico y hierro, nutrientes importantes durante el embarazo. También potasio y magnesio indispensables para las funciones del sistema nervioso.

Alimentos de origen animal:

Productos lácteos

La leche, yogur, quesos, requesón, son una fuente de proteínas de alta calidad, lactosa, vitaminas y -muy importante- calcio, necesario para huesos y dientes sanos.

Huevo

Es una excelente fuente de energía, además de que nos proporciona vitaminas, minerales y aminoácidos esenciales. Consumir tres huevos a la semana es suficiente para recibir sus beneficios.

Carne roja

Es una gran fuente de hierro y proteínas. Nos ayuda a reparar y construir tejidos como los músculos. La OMS recomienda no consumir más de 500 gr a la semana. Incluso solo 150 gr semanales son suficientes. Prefiere la carne magra y prepárala a la parrilla.

Carnes blancas

El pollo y el pavo tienen más proteína que la carne roja, pero menos grasa y colesterol. Además se digieren mucho mejor.

Pescados y mariscos

Tienen pocas calorías, pero mucha proteína, vitaminas, minerales y, en el caso del pescado, ácidos grasos Omega 3, que son importantes para la salud.



Garbanzos

Tienen todas las propiedades de las leguminosas, pero se recomienda incluirlos especialmente en dietas para disminuir el colesterol y durante el embarazo.

Habas

Contienen dos aminoácidos esenciales, lisina y arginina, y un compuesto llamado L-dopa que ayuda en el tratamiento de la enfermedad de Parkinson.

Recuerda preparar carne, pescados y huevo con muy poco aceite.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



El consumo recomendado de cereales es de 6 a 8 porciones al día. Una porción equivale a: 1 rebanada de pan integral, 1 tortilla, ½ taza de pasta o arroz, 1 taza o tu puño cerrado de cereal sin leche.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Cereales y tubérculos

Para obtener energía

Los cereales y tubérculos son la base de la alimentación por su gran aporte de energía, además de fibra, proteínas y vitaminas. Por eso los debemos consumir a diario como pastas y pan integrales; también avena o salvado con leche descremada, chía añadida al agua de limón, sopa de papa. ¡Hay muchas maneras!

Aportan más de la mitad de la energía que necesitamos al día.



La tortilla de maíz aporta carbohidratos, vitaminas y minerales, ¡y es baja en calorías!

Maíz

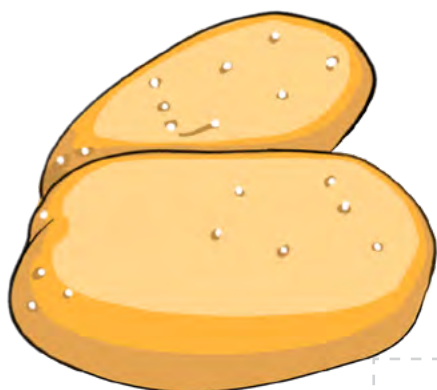
Es la base de nuestra alimentación, forma parte de nuestra cultura y además, contamos con 64 variedades nativas, todas una fuente de vitaminas, minerales y fibra.

Consume cereales sin refinar (integrales)



Papa y camote

Preparados al vapor o hervidos, tienen poca grasa pero muchos nutrientes. La papa, consumida con su piel, aporta vitamina C y la variedad naranja del camote tiene más vitamina A que las zanahorias.



Trigo

En nuestro país no consumimos la forma más saludable del trigo: entero. Te recomendamos buscar salvado de trigo, germen de trigo o trigo entero.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Amaranto

Fue un alimento sagrado para nuestros antepasados y en la actualidad se considera el alimento del futuro por su altísimo valor nutritivo y propiedades medicinales.



Arroz

Tiene muchas propiedades, pero muchas de sus vitaminas y minerales se pierden al refinarlo, por eso, una idea saludable es que cambies al arroz integral.

El Plato del bien comer

Los expertos aconsejan: moderarnos con los alimentos de origen animal, consumir muchas frutas y verduras, incluir cereales integrales en cada comida, elegir grasas y aceites saludables y evitar azúcar y sal, Para saber cuánto y qué comer, crearon esta sencilla guía gráfica.

Incluye en tu plato los alimentos en la proporción que se sugiere, ¡y te sorprenderá la diferencia!

50%
Frutas y verduras de temporada y de producción local.

8%
Alimentos de origen animal.

5%
Aceites y grasas saludables (en su forma natural y sin sellos)

15%
Leguminosas.

22%
Granos y cereales.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Agua
natural

De temporada y producción local
VERDURAS Y FRUTAS



AGENTES Y GRASAS
SALUDABLES



ORIGEN ANIMAL



LEGUMINOSAS

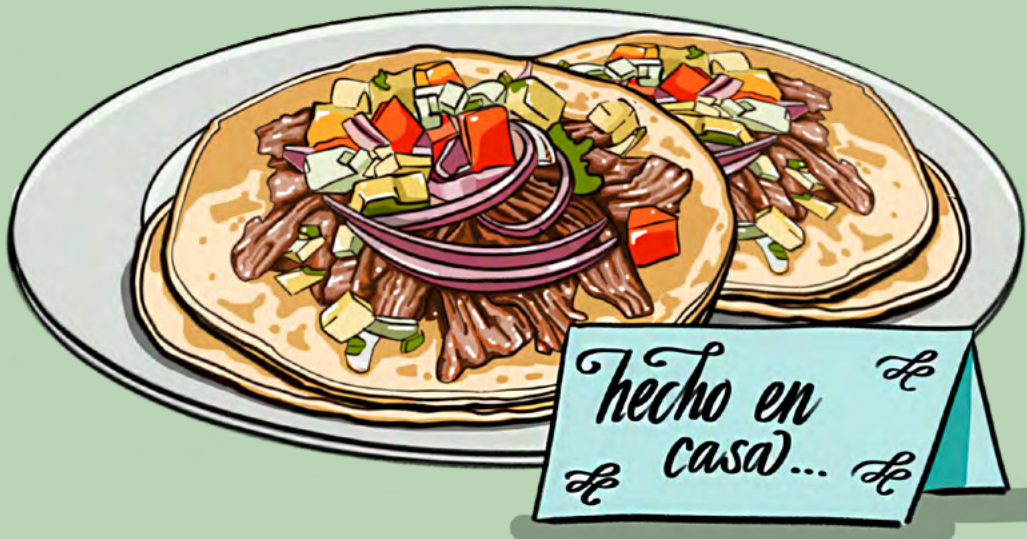


GRANOS Y CEREALES



Evita productos con sellos

En México, la Secretaría de Salud desarrolló el llamado Plato del Bien Comer que responde a la Norma Oficial Mexicana NOM-043. El plato fue actualizado en mayo de 2023.



Una dieta rica y nutritiva

Para mantenernos sanos

Comer sano no es difícil: solo hay que incluir en el menú los diferentes grupos de alimentos de los que te hemos hablado, siempre guiándote por el Plato del Buen Comer. Si además buscas productos de temporada, puedes economizar. Toma los siguientes menús como ejemplo:

**Como postre,
en la comida
y en la cena,
puedes comer
una porción
de fruta**



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

MENÚ 1

Desayuno

- 1 Huevo revuelto a la mexicana
- 2 tortillas
- 1 Pieza de fruta (si es picada, una taza)
- 1 Café con leche descremada

Colación

- 1 Naranja o una taza de zanahoria y jícama con limón

Comida

- Sopa de verduras
- 3 enfrijoladas (usa crema descremada o mejor aún: yogurt sin grasa y sin endulzar)
- Ensalada de lechuga, cebolla y jitomate.
- 1 vaso de agua de sabor

Colación

- 3 galletas tipo Marías

Cena

- 1 plato grande de fruta con amaranto o avena
- 1 yogurt sin grasa

MENÚ 2

Desayuno

- 1 taza de frijoles de la olla con jitomate, cilantro y cebolla picadas
- 3 Tortillas
- ½ Vaso de jugo de naranja

Colación

- 1 plato de pepinos con chile y limón

Comida

- ½ Pechuga de pollo a la mexicana
- 3 Tortillas
- Nopalitos asados
- 1 vaso de agua de sabor

Colación

- ½ taza de cacahuates sin sal

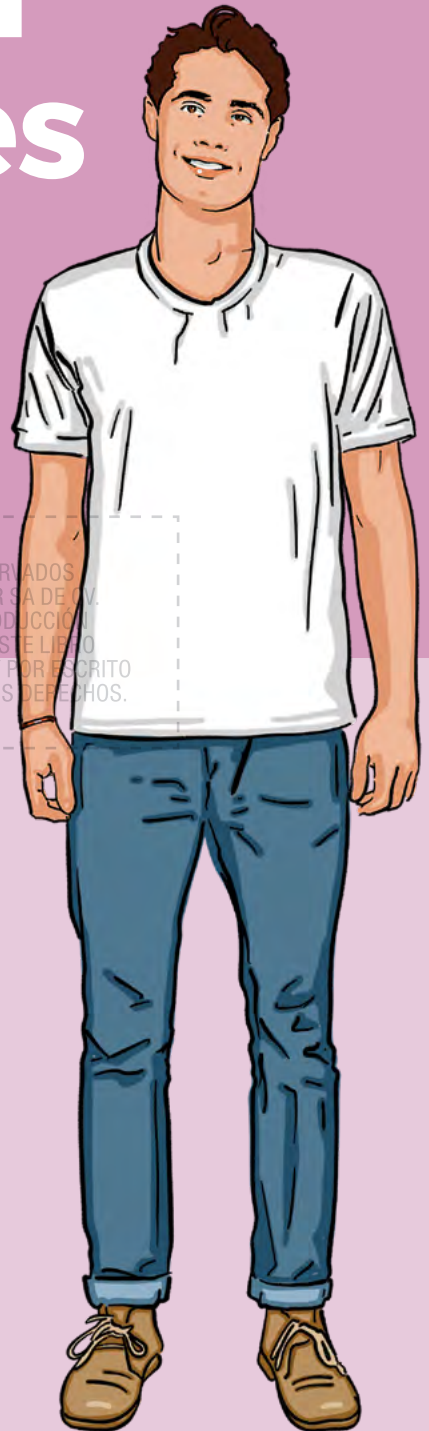
Cena

- 1 sándwich de ensalada de atún (con mayonesa sin grasa, chicharos, zanahoria y cebolla picadas)
- 1 Pieza de fruta (si es picada, una taza)
- 1 taza de té (puedes endulzarla con sustituto de azúcar o miel)

Los buenos hábitos son importantes

Consejos de salud

Para mantenernos saludables, además de llevar una alimentación balanceada, es importante adoptar buenos hábitos.



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Come despacio

Disfruta de cada bocado. Comer deprisa te hace ingerir más alimento antes de sentirte satisfecho

Planifica tus menús:

no solo comerás de manera más saludable, sino que ahorrarás



Sirve tus alimentos en **platos chicos.**

No olvides medir las porciones

Comer es una necesidad, ¡no un “premio”!

—
**RETOMA LA
COSTUMBRE
DE COMER
EN FAMILIA**
—



**Consume
alimentos
ricos en fibra,**
mejoran la función
intestinal y bajan los
niveles de colesterol

Limita
o mejor aún,
**elimina
la comida
chatarra**
de tu vida

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Olvídate de los
refrescos,
así sean "light"



**Evita los
alimentos
procesados;**
especialmente
los que tienen alto
nivel de azúcar, grasas
saturadas y sodio

●
ALGUNOS MALOS
HÁBITOS SON
COMER VIENDO
LA TELEVISIÓN O
EL TELÉFONO
●



**No te saltes
comidas,
establece
horarios fijos
de comida**

En la medida de lo
posible
**respetar los horarios
de comida**
para que no te de
hambre

**Para no estar
"picando",
recuerda hacer
cinco comidas:**
desayuno, comida
y cena, con dos
colaciones entre ellas



Para cambiar tus malos hábitos, primero tienes que identificar las malas costumbres. Responde el cuestionario

1. ¿Cómo y qué estás comiendo?
.....
2. ¿Desayunas?
.....
3. ¿Qué comiste la última semana?
.....
4. ¿Incluiste suficientes verduras o fibra?
.....
5. ¿Consumiste refresco a diario?
.....
6. ¿Cuántos vasos de agua tomaste...?
.....
7. ¿Comes cuando no tienes hambre?
.....
8. ¿Sientes necesidad de comida chatarra a cierta hora del día?
.....
9. ¿Te saltas comidas?, ¿por qué?
.....
10. ¿Comes cuando estás estresado o triste?
.....
11. ¿Te acabas todo lo que te sirves así estés satisfecho?
.....

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

**Sí los puntos anteriores te suenan conocidos,
¡es momento de modificar tu estilo de vida!**

Elabora un “diario de alimentación” durante una semana para conocer tus costumbres alimenticias y mejorarlas.

Ten cuidado con las porciones.

Para no excederte toma en cuenta:

¿Sabías que comer de pie provoca que consumas más alimentos?

Verduras:
lo que quepa en tus dos manos abiertas



Una porción de fruta equivale a tu puño cerrado.



Cereales:
½ taza basta.



Una porción de frijoles, lentejas o garbanzos no debe ser mayor a una taza

Una porción de carne de res, pollo o pescado equivale a la palma de tu mano,



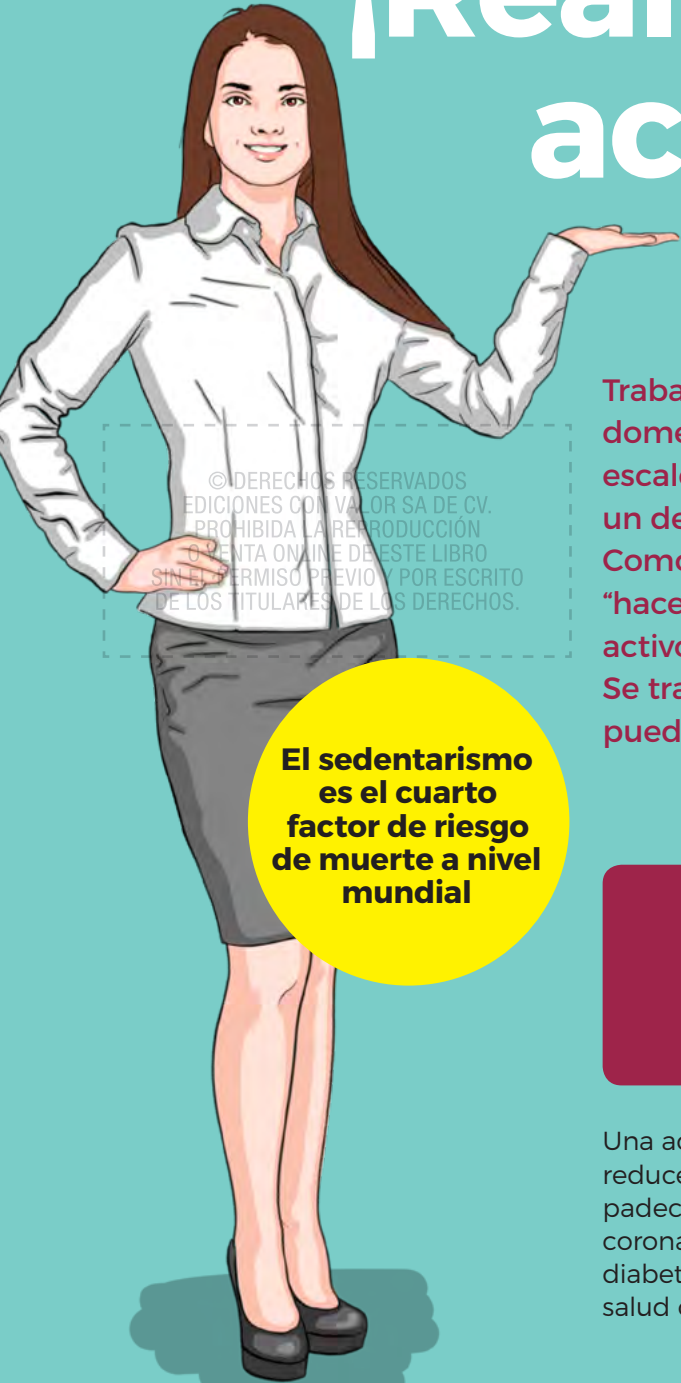
¿Y las grasas?
¡Solo puedes consumir el equivalente al extremo de tu dedo pulgar!



© DERECHOS RESERVADOS EDICIONES CON VALOR SA DE CV. PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Camina, corre, baila...

¡Realiza una actividad física!



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES COM VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

El sedentarismo es el cuarto factor de riesgo de muerte a nivel mundial

Trabajar, jugar, realizar las labores domésticas, bailar, caminar, subir escaleras y desde luego practicar un deporte son actividades físicas. Como verás no estamos hablando de “hacer ejercicio”, sino de mantenerte activo y en movimiento. Se trata de rutinas sencillas, que pueden hacer la diferencia.

**¿La forma más sencilla de activarte?
Camina a paso rápido 30 minutos todos los días.**

Una actividad física de intensa a moderada reduce el riesgo de hipertensión, diabetes, padecer algunos tipos de cáncer, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes y depresión. También mejora la salud ósea y evita la obesidad.

La Organización Mundial de la Salud sugiere la siguiente cantidad de actividad física:

Hacer deporte reduce el riesgo de padecer cáncer, diabetes y cardiopatías



Niños y adolescentes de 5 a 17 años:

Al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa, incluyendo actividades que fortalezcan músculos y huesos, mínimo tres veces a la semana.

¿Sabías que más del 80% de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física?

Adultos de 18 a 64 años:

Por lo menos 150 minutos semanales de actividad física moderada o 75 minutos semanales de actividad física intensa.

También se aconseja una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa y realizar actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana.

Adultos de 65 o más años:

Un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de una combinación entre moderada e intensa. Los adultos con problemas de movilidad deben practicar actividad física para mejorar su equilibrio por lo menos 3 días a la semana. Además, hay que realizar las actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana.



Niñas y niños
merecen

Crece sanos

Actualmente, maestras y maestros tienen una enorme responsabilidad: enseñar buenos hábitos alimenticios y concientizar a niños y adolescentes en la importancia de la actividad física, la higiene y el autocuidado.

El sedentarismo y la mala alimentación causan estragos en la salud de niños y adolescentes. La OMS señala que que la población entre los cinco y los 19 años que presentan obesidad se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos decenios.

Niños y niñas disfrutan realizar la mejor actividad física que existe: ¡el juego! Fomenta en tus hijos actividades que los hagan correr y saltar.

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social; no consiste únicamente en la ausencia de enfermedad o discapacidad, sino es un bienestar integral.



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

¿Qué deben saber los alumnos?

Además de identificar los diferentes grupos de alimentos, deben conocer el Plato del Bien Comer y la Jarra del Buen Beber.

Reconocer los peligros de una mala alimentación y los riesgos de abusar de la comida chatarra.

Conocer la importancia de los hábitos de higiene en la preparación de alimentos.

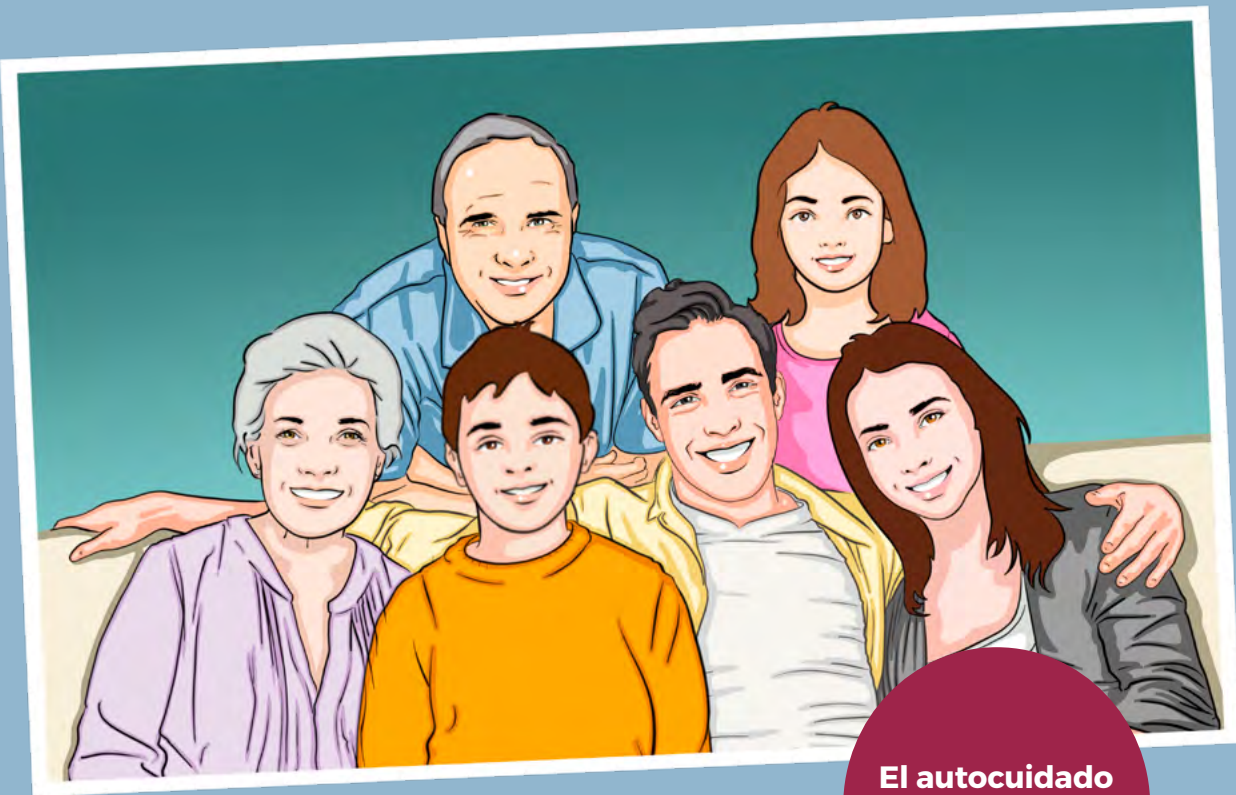
Reconocer su derecho a beneficiarse de un sistema de protección de la salud que incluya desde tratamientos hasta educación en temas de salud.

3 actividades para hacer en la escuela

Preparar una ensalada de frutos o verduras en el salón de clase es una actividad divertida y educativa.

Hacer un periódico mural con bolsitas de azúcar, para identificar cuántas cucharadas de contienen los alimentos procesados de mayor consumo en la comunidad.

Hacer “retos saludables” de varias semanas y llevar un registro en el grupo; por ejemplo: número de saltos a la cuerda. Estas actividades pueden ser más atractivas si se realizan en equipo.



**El autocuidado
es la mejor
prevención**

Vivir en salud para prevenir enfermedades

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Los buenos hábitos se inculcan en familia, y al igual que los valores nos acompañarán toda la vida.

Cuando se trata de la salud, lo más importante es la prevención. Una dieta balanceada y realizar actividad física son el primer paso para evitar enfermedades, pero recuerda: la mayoría de las amenazas contra la salud –diabetes, cáncer y enfermedades cardíacas, entre otras– pueden evitarse con buenos hábitos.

**Cuida tu mente
tanto como
tu cuerpo**

Sigue estos consejos:

No fumes

El tabaco es la principal causa de mortalidad evitable en el mundo. En México las enfermedades asociadas al tabaquismo matan a 147 personas cada día.

Cuidado con el alcohol

El exceso en su consumo aumenta el riesgo de sufrir cáncer de mama o hígado, entre otros.

Descansa

No dormir bien aumenta el riesgo de obesidad o enfermedades coronarias. Los menores de hasta 5 años deben dormir de 10 a 13 horas; hasta los 13 años de 9 a 11 horas; los adolescentes hasta 10 horas y los adultos necesita de 7 a 9 horas de sueño.



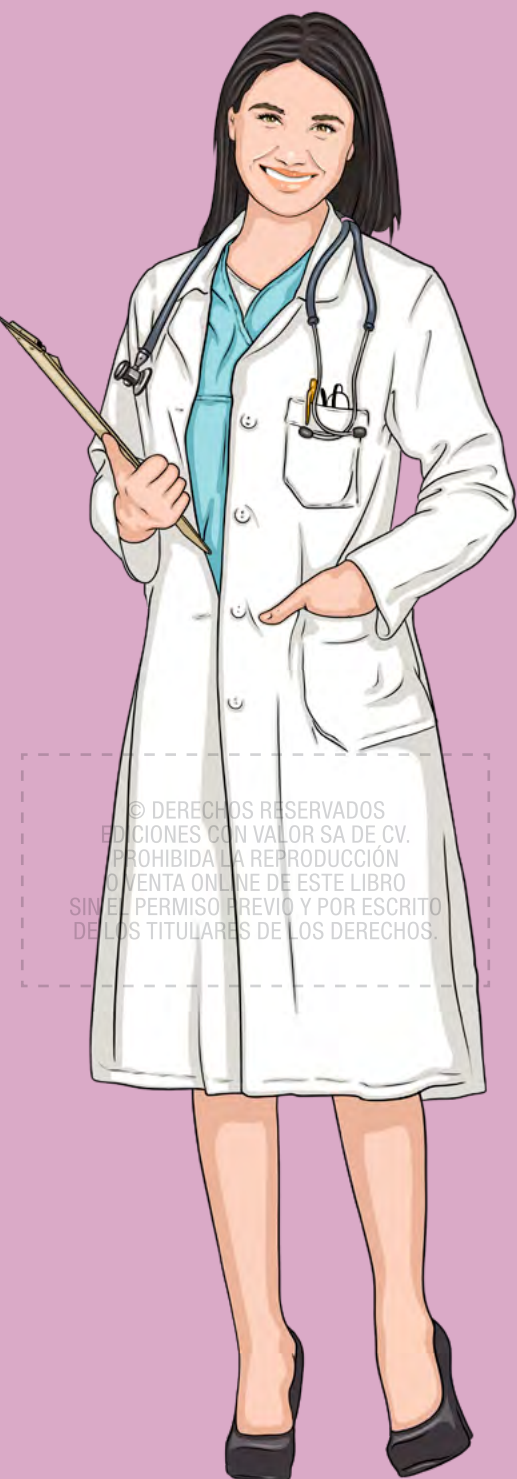
Mantén un peso sano

Esto disminuye el riesgo de sufrir cardiopatías y algunos tipos de cáncer. Acude al médico para conocer tu peso ideal.

No te estreses

Vivir angustiados, enojados o siempre preocupados afecta la salud física y mental. El deporte te puede ayudar a lidiar con el estrés.

No olvides que la lactancia materna reduce la mortalidad infantil y le brinda al bebé todos los nutrientes que necesita al menos en los primeros seis meses de vida. Además, tiene efectos saludables que incluso llegan a la edad adulta.



Y no olvides acudir al médico

El autocuidado se complementa con la visita al médico familiar. Es muy importante que si presentas problemas de salud como colesterol alto, hipertensión o diabetes, sigas sus indicaciones al pie de la letra.

En el caso del sobrepeso y obesidad, actualmente calcular el Índice de Masa Corporal está cayendo en desuso. El enfoque actual para combatir estas condiciones incluye nuevas fórmulas para conocer la proporción de grasa. Los profesionales de la salud son los indicados para aplicarlas, además se complementan con estudios médicos y una exploración física.

Si el profesional de la salud diagnóstica sobrepeso u obesidad combátelas de inmediato. ¡Para eso cuentas con esta guía!

Los padres son quienes deben forjar el hábito de ir al médico a una revisión periódica para verificar que se encuentren sanos.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

MIDE TU CINTURA

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Se ha encontrado que una circunferencia excesiva de la cintura provocada por tejido adiposo, se relaciona con un mayor riesgo de diabetes tipo 2, colesterol alto, presión arterial alta y enfermedad cardiovascular.

Para conocer tu medida:

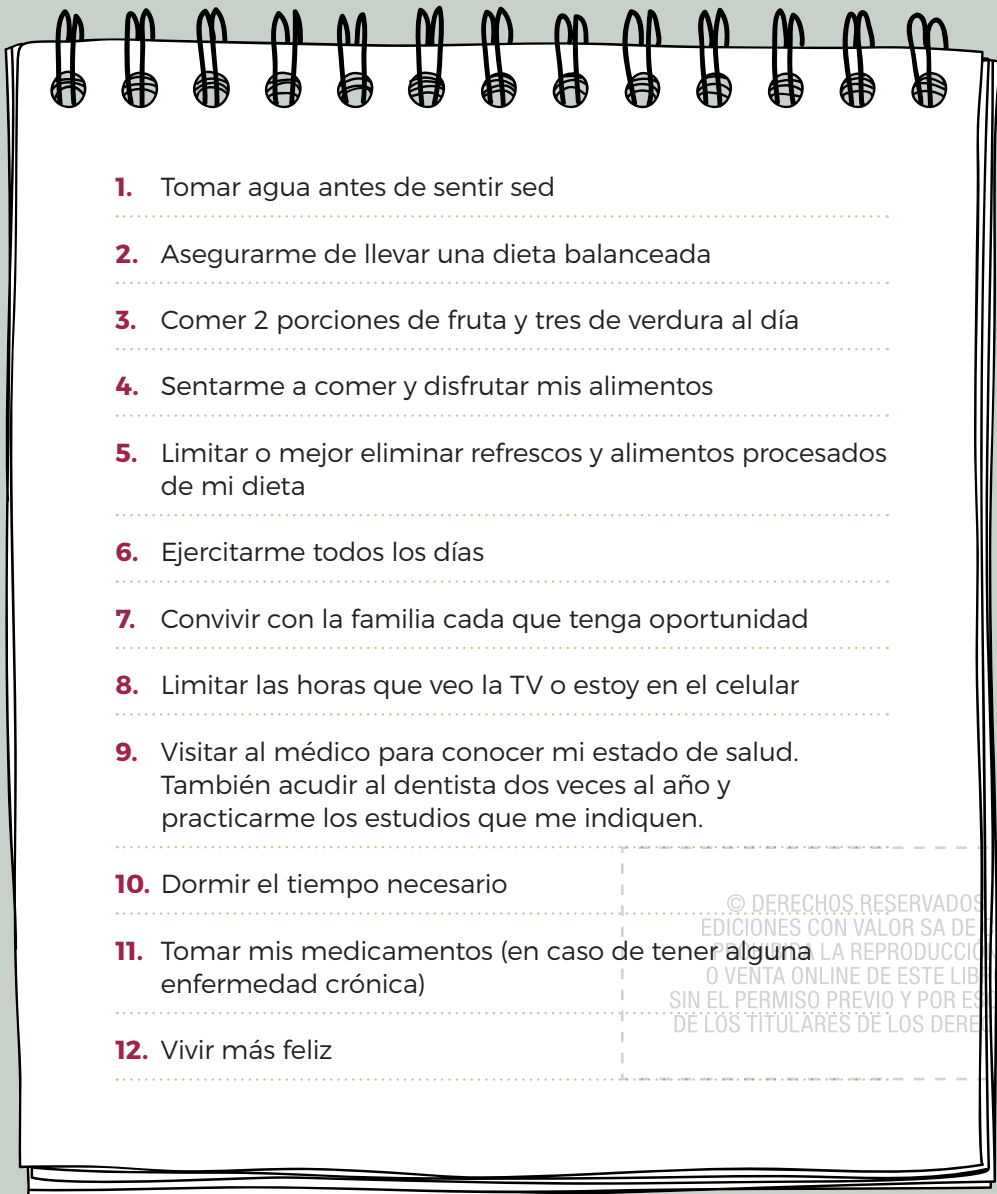
Coloca la cinta métrica alrededor de la parte superior del hueso de la cadera (a nivel del ombligo).

Se considera de riesgo:

- Mujeres **más de 88 cm**
- Hombres **más de 102 cm**

En las últimas cuatro décadas la obesidad se ha triplicado en todo el mundo

Ahora que ya conoces los pasos para vivir de manera más saludable, es momento de plantearnos realizar algunos buenos propósitos de salud que harán toda la diferencia.



**Nunca es tarde para comenzar,
¡Se trata de una oportunidad de vida!**

**Enfermedades como la diabetes
o la hipertensión se pueden prevenir
o retrasar su aparición alimentándonos
de manera correcta, tomando suficiente
agua y ejercitándonos.**

**Lleva esta guía a casa, tiene ideas
para compartir con tu familia sobre
alimentación saludable, sin complicaciones
y con ingredientes al alcance de todos.**

**Estamos seguros que este será el primer
paso, para comenzar
una vida más saludable.**



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

RELACIONES EXTERIORES

SECRETARÍA DE RELACIONES EXTERIORES



IME
INSTITUTO DE
LOS MEXICANOS
EN EL EXTERIOR

