



VENTANILLA DE
ORIENTACIÓN EDUCATIVA



Padres

Yo soy Saludable

#ActíateYCuidaTuAlimentación



© 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.

Autor:
Carlos Alberto
Colín Pérez

LIBRERÍA
interactiva



Librería Interactiva
Yo soy Saludable. Padres
©2017 Carlos Alberto Colín Pérez

Derechos Reservados
Ediciones con Valor S.A. de C.V.
Calle 22, número 37, colonia San Pedro de Los Pinos,
C.P. 03800, Alcaldía Benito Juárez, Ciudad de México.

ISBN en trámite.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación o por otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares de los derechos.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual, de conformidad con lo dispuesto en los artículos 229 y siguientes de la Ley Federal del Derecho de Autor, y por los artículos 424 y siguientes del Código Penal Federal.

Contenido

Hola	02
¿Qué es la nutrición y el estado físico?	03
El Plato del Bien Comer	04
Alimentos	06
El lunch	12
La Jarra del Buen Beber	14
Las porciones	16
Bienestar físico	18
Pirámide de la actividad física	19
Ejercítate con tus papás	22
Reglas para mantenernos saludables	24
¿Qué aprendiste?	30
¡Hasta luego!	32





Presentación



**¡Hola!
Somos Tina
y Toño**



Datos de Unicef indican que nuestro país ocupa el primer lugar del mundo en obesidad infantil y el segundo en obesidad en adultos. Por otro lado, la ENSANUT (Encuesta Nacional de Salud y Nutrición) revela que en promedio 26% de la comunidad infantil en las escuelas padece obesidad o sobrepeso. Esto es muy alarmante porque es un reflejo de que este padecimiento está presente en la

población desde la edad preescolar hasta la adultez, considerando que un niño que tiene obesidad continuará con sus malos hábitos durante la edad adulta.

Ésa es la principal causa de este problema: los malos hábitos en la alimentación. Pero eso no es todo, si no ponemos atención a temprana edad en los niños, estaremos favoreciendo que aparezcan otras enfermedades correlacionadas, como la diabetes, infartos, altos niveles de colesterol o insuficiencia renal, entre otros.

7.25%
de niños entre
5 y 14 años sufren
desnutrición y
malnutrición en
regiones
urbanas.

Sin embargo, hay otra cara de la moneda en el tema de la alimentación. Otros casos son la desnutrición y la malnutrición, que alcanza 7.25% de niños entre 5 y 14 años en regiones urbanas, mientras que la cifra se duplica en las zonas rurales.

Por eso es muy importante que como adultos comprendamos por qué debemos alimentarnos bien y después transmitir a los niños los buenos hábitos alimenticios. Además de complementar la alimentación con ejercicio físico, pues juntos son la clave para crecer fuertes y saludables.





**Queremos
platicarte de
la salud**

¿qué es la nutrición y el estado físico?

Tina y Toño han escuchado varias veces que alimentarse bien y hacer ejercicio es lo correcto, pero quieren saber más. Las golosinas son tan ricas que no pueden creer que no sean saludables. Por eso es muy importante que los padres tengan no sólo conocimiento de qué comer y qué dar de comer a los niños como ellos, sino explicarles con argumentos y que les pongan el ejemplo.

¿Qué es la dieta?

La palabra proviene del griego *diæta*, que significa “régimen de vida”, entendido como el conjunto de alimentos y ejercicios físicos para la salud humana.

Entonces una dieta no es únicamente un régimen que sigue una persona cuando quiere bajar de peso, sino también para quienes desean ser saludables. La dieta, es decir, la ingesta de alimentos, debe ir acorde con nuestras características particulares de edad, complexión, actividad física, y debe estar acompañada de actividad física.

Ahora que ya sabemos esto, podemos explicarles a los niños que la alimentación sana no es para nada aburrida, sólo es cuestión de informarnos y echar a volar la imaginación para preparar platillos coloridos y deliciosos. Estos libros te guiarán a ti y a tus hijos para descubrir un estilo de vida saludable.



El Plato del Bien Comer

Diversos especialistas han agrupado los alimentos de acuerdo con sus características. 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 y clasifica a los alimentos en 5 grupos.

La norma ofrece recomendaciones y orientación alimentaria para integrar una dieta correcta de acuerdo con las características de la población mexicana, y permite la selección de los alimentos para una dieta balanceada. Así, el Plato del Bien Comer funciona como una guía para saber qué cantidades de cada alimento debe tener una dieta balanceada y variada e ilustra la importancia de combinar las ingestas diarias.

50%

Frutas y verduras de temporada y de producción local.

Aportan vitaminas, minerales, agua y fibra.

Por ejemplo: quelites, hongos, calabazas, nopales, rábanos, jícama, y una amplia variedad de frutas frescas.

5%

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

Son saludables para el corazón. Están contenidas en: sardinas, aguacate, nueces, almendras, cacahuates, semillas de calabaza, ajonjolí o girasol, se encuentran en aceites de oliva, maíz, canola y soja.

8%

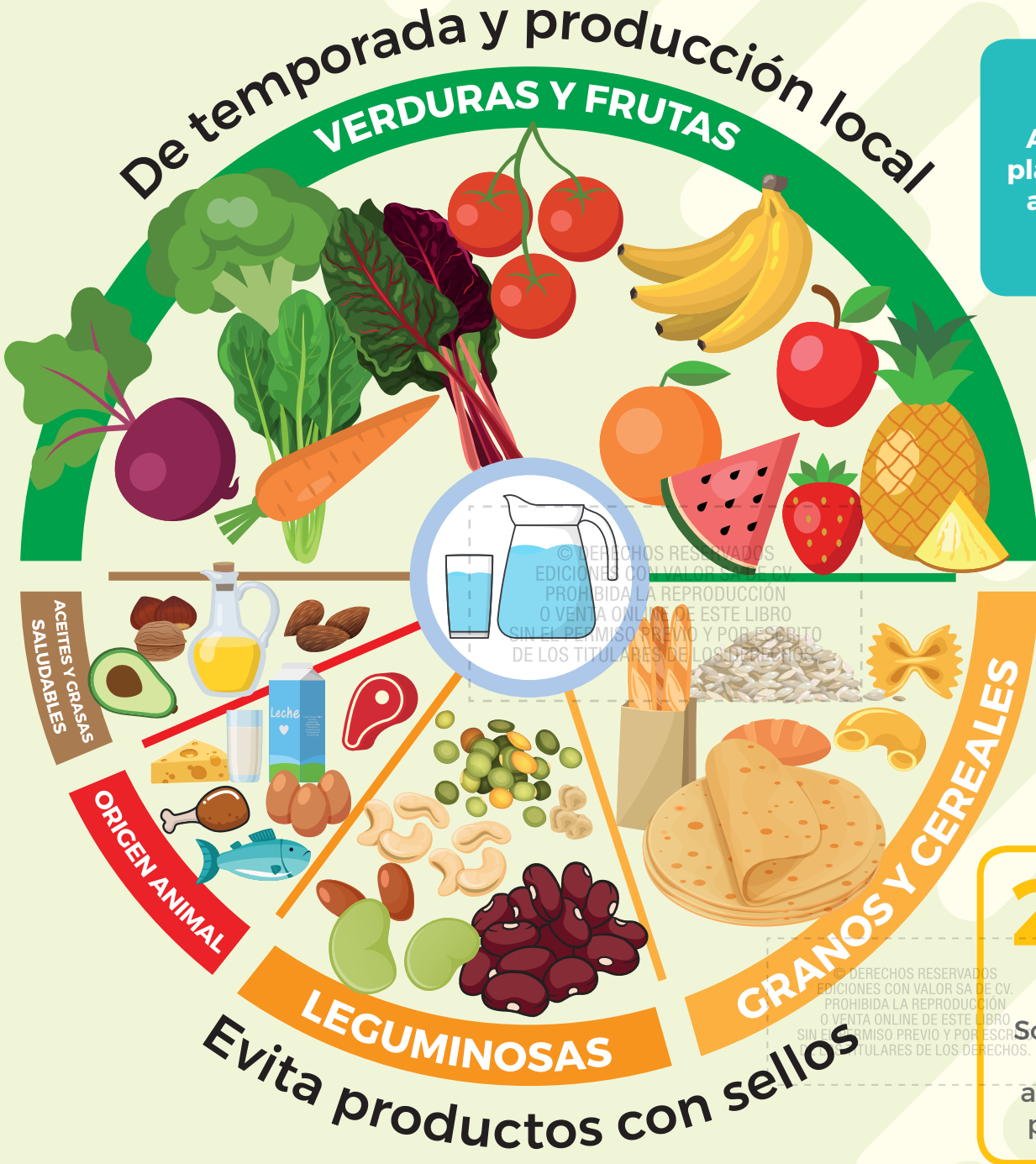
Alimentos de origen animal.

Proporcionan proteínas: pescado, pollo, res, cerdo, huevos, leche y sus derivados

15%

Leguminosas.

Proporcionan proteínas, vitaminas y minerales. Las leguminosas más comunes: frijoles, habas, garbanzos y lentejas



Al centro del plato se incluye agua simple.

© 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.

22%
Granos y cereales.
Son fuentes de energía: arroz, tortillas, pastas y pan.

Los cinco grupos facilitan la identificación de los alimentos por tipo de consumo y son una ayuda para seleccionar los alimentos del menú y proporcionar una dieta adecuada, completa, equilibrada, suficiente e inocua. De acuerdo con los expertos en nutrición, los alimentos de un

mismo grupo en el Plato del Bien Comer tienen la misma función y lo importante es saber combinarlos con los demás grupos y variarlos para recibir la energía y nutrimentos. Así se complementan unos con otros y se cubren las necesidades de nuestro cuerpo.

© 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.



Frutas y verduras

© 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.

Las frutas, verduras y hortalizas son alimentos ricos en vitaminas, minerales, agua y fibra, excelentes para la buena digestión y evitar enfermedades. La gran ventaja de las verduras es que contienen pocas calorías, entonces se pueden comer con total libertad. Pero no sucede lo mismo con todas las hortalizas.

Las **hortalizas** son todas las plantas cultivadas para alimentarnos, un grupo de ellas son las verduras, pero otros grupos son los tubérculos (tallos comestibles), raíces comestibles, bulbos y los frutos.

En un plato saludable,
las porciones de
verduras deben ser
aproximadamente
de 50%.



El término **verdura** se debe utilizar únicamente para referirnos a los vegetales cuyos tallos y hojas son de color verde. También se incluyen brócoli, chícharos, habas verdes, apio, lechuga, verdolagas, acelga... Sin embargo, en este grupo de alimentos identificado con el color verde se consideran las verduras, mas no todas las hortalizas. Más adelante veremos cómo se deben consumir los tubérculos.

En un plato saludable, las porciones de verduras deben ser aproximadamente de 50%. Pueden consumirse crudas o cocidas, pero es importante que siempre se laven y desinfecten perfectamente. Por otro lado, al momento de cocerlas es fundamental hacerlo de la manera correcta, asegurándonos de que queden firmes, pues al sobrecocerlas se pierden vitaminas y minerales.

Por otro lado, las **frutas** contienen altos índices de azúcar e hidratos de carbono por lo que se sugiere que el consumo sea de tres a cuatro porciones diarias. Por lo general, las frutas deben comerse crudas para aprovechar todas sus propiedades y sin hacer trampa, porque es común que encontremos las frutas en forma de postre. Sólo hay que considerar que no es bueno que a las frutas que ya son dulces se les agregue un endulzante extra, crema, pan, chantilly o cualquier otro ingrediente que aumente su contenido calórico. Por eso consúmelas crudas y con la cáscara, si es comestible.

© 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.

Las frutas

contienen altos índices de azúcar e hidratos de carbono por lo que se sugiere que el consumo sea de tres a cuatro porciones diarias.



Se aconseja comprar frutas y verduras de temporada, pues esto reduce su costo. Como tip de compra, debes saber que en **primavera** se reduce el precio de los nopales, plátanos, lechugas, espinacas, sandías, chayotes, mangos, melones y peras. En **verano** hay abundancia de ejotes, duraznos, chícharos, ciruelas, manzanas, col, chile poblano, uvas, acelgas y tunas. En **otoño** se pueden consumir más fácilmente zanahoria, toronja, calabaza, limón, chabacano, flor de calabaza, champiñones y tejocotes. Y en **invierno**, pepino, mandarina, naranja, papaya, brócoli, jícama y guayaba.



Actividad

Mira en tu refrigerador y clasifica

Con la ayuda de tus hijos en casa, saca todas las verduras, hortalizas y frutas de tu refrigerador y clasificalas para volver a colocarlas dentro de recipientes de color verde:

Bulbos: cebolla, ajo, puerros e hinojo.

Frutos: calabazas, chayotes, tomates, berenjenas, chiles.

Vegetales: lechuga, espinaca, apio, col, acelgas, quelites, brócoli.



© 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.

© 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.

Cereales

Está integrado por alimentos ricos en hidratos de carbono que representan una importante fuente de energía. También proporcionan fibra, especialmente los que se consideran integrales, como los de grano entero. En este grupo se encuentran algunos **tubérculos**, como la papa, la yuca y el camote, que son las raíces gruesas de algunas plantas. Estas hortalizas tienen un bajo contenido de fibra, pero un alto contenido de hidratos de carbono, en comparación con las demás hortalizas, por eso no son de consumo libre. La mejor manera de comerlas es con cáscara (para aportar más fibra).

En este grupo también se encuentran los **cereales**, que aportan una gran variedad de vitaminas del grupo **B**.

B2

Ayuda a transformar los alimentos en energía, lo que favorece la absorción de las proteínas, grasas y carbohidratos.

B6

Es importante para el crecimiento, conservación y reproducción de todas las células del organismo.

B9

Es indispensable para el sistema nervioso, la médula ósea; además de la regeneración de las células.



© 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.

© 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.



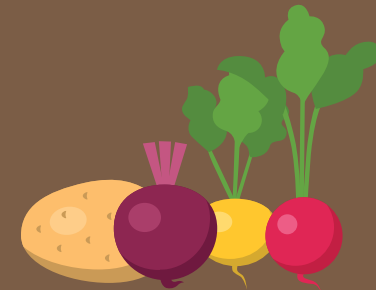
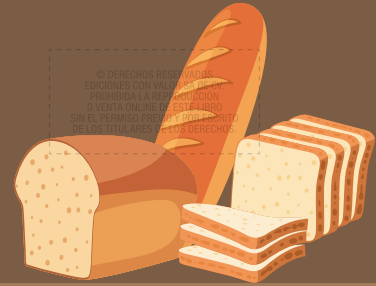
Actividad

Busca en tu alacena y clasifica

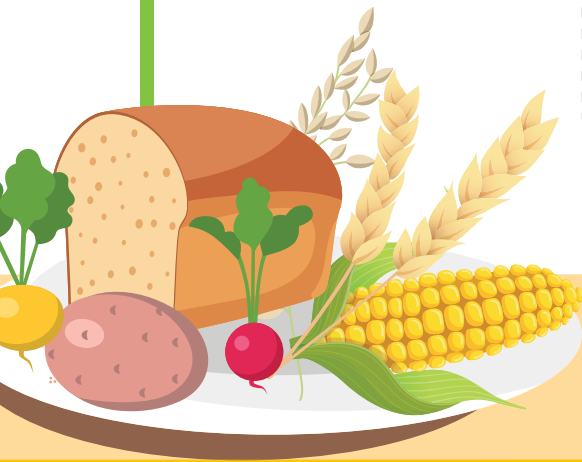
Con la ayuda de tus hijos en casa, saca todos los productos de tu alacena y clasifica los cereales y tubérculos. Colócalos dentro de recipientes de color amarillo:

Tubérculos y raíces comestibles: papa, camote, yuca, jícama, zanahoria, rábano. Muchos de estos están en grupo de los cereales.

Cereales: avena, arroz, trigo, papa, maíz, pan integral, quinoa, pasta de sémola de trigo.



Los cereales aportan una gran variedad de vitaminas del grupo B.



Los cereales de consumo más frecuente son el arroz, avena, amaranto, maíz y trigo. Debemos comerlos con moderación, pero no evitarlos, porque si tu dieta no tiene suficientes carbohidratos, el organismo se verá obligado a obtener energía de otras fuentes, por lo que empezará a acumular grasas en el organismo para suplir el origen de donde obtendrá energía.

Es importante explicar muy bien a los niños este tema para evitar que se confundan. Ellos relacionan los cereales con los productos empacados de marcas comerciales y no reconocen cuáles son los cereales sanos. Esos cereales de caja están hechos a partir de granos, pero en su proceso se les agrega azúcar, miel o algún otro saborizante que hace que pierdan parte de sus cualidades. Debemos enseñar a comer cereales naturales, que aprendan a consumirlos, y sólo a veces ofrecer del cereal comercial.



Leguminosas y alimentos de origen animal

© 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 grupo de leguminosas y alimentos de origen animal es muy importante porque de ahí obtendremos los nutrientes para fortalecer nuestros músculos, piel y huesos. Por ejemplo, los **alimentos de origen animal** son fuente importante de proteína de buena calidad, aunque también proporcionan hierro, calcio, fósforo, zinc y vitaminas. Asimismo, tienen alto contenido de grasas, por eso se recomienda comer carnes (rojas, pescados y aves) magras y lácteos (leches, quesos, yogur), descremados.

Las **leguminosas**, por otro lado, son frutos en forma de vaina, que resguardan una o varias semillas, las cuales contienen almidón, proteína y aceites. Son también una buena fuente de minerales como el calcio, hierro, zinc, fósforo,

potasio y magnesio, así como de algunas vitaminas hidrosolubles, especialmente la tiamina, riboflavina y niacina.

Como ejemplos de leguminosas podemos nombrar frijoles, habas secas, lentejas, alubias y garbanzos. Se recomienda una porción en cada comida y no rebasar esa cantidad.



La combinación de leguminosas y cereales proporciona energía y proteínas similares a las presentes en la carne.

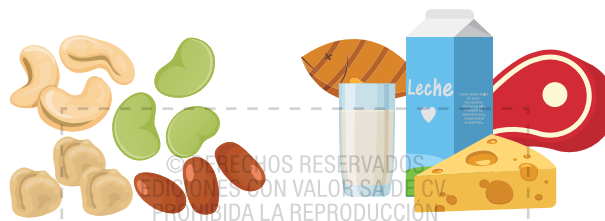
© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Actividad

Busca en tu alacena o refri y clasifica

Los alimentos de origen animal son fuente muy importante de proteína de buena calidad, aunque también proporcionan hierro, calcio, fósforo, zinc y vitaminas.

Con la ayuda de tus hijos en casa, saca todos los productos de tu alacena y refrigerador y clasifica los alimentos del grupo 3. Colócalas dentro de recipientes de color rojo.



Leguminosas. Frijoles, habas secas, lentejas, alubias y garbanzos.

Productos de origen animal. Carnes rojas, pescados y aves, embutidos, huevo y lácteos.



Cereales. Avena, arroz, trigo, papa, maíz, pan integral, quinoa y pasta de sémola de trigo.

Repasemos las características de los tres grupos de alimentos:

VERDURAS Y FRUTAS

Aportan vitaminas, minerales y fibra.

Es recomendable comerlas crudas o poco cocidas y si es posible con cáscara.

Consumir al menos cinco verduras y frutas de diferentes colores,

CEREALES Y TUBÉRCULOS

Es recomendable consumirlos integrales y en todas las comidas.

La papa, el elote y el camote se consideran dentro de este grupo.

Se recomienda consumir de cinco a 11 porciones al día.

LEGUMINOSAS Y DE ORIGEN ANIMAL

Son fuente de proteínas y minerales.

La carne proporciona hierro y vitamina B12, que son esenciales para prevenir anemia.

Se recomienda consumir de tres a cinco porciones al día.

El lunch

Ya sabemos que una buena dieta es aquella en la que la comida que ingiere una persona está bien balanceada y basada en los tres grupos señalados en el Plato del Bien Comer. En cada comida del día debe haber productos de los tres grupos. Además, las porciones que se ingieren deben ser las adecuadas. Es muy importante señalar que otros productos como la sal, azúcar y grasas añadidas no están consideradas en el Plato del Bien Comer, porque debemos consumir los alimentos con la grasa, sodio y azúcar que contienen naturalmente. Para el refrigerio escolar no es recomendable ofrecer bebidas azucaradas como jugos, néctares o refrescos.

Un lunch ideal





Frutas
Una pieza
o fruta
picada.

Recordemos que los niños que reciben una alimentación de mala calidad tienen más probabilidad de crecer lentamente, tener poca energía para las actividades diarias y pueden sufrir anemia.

© 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.

Bebida
Agua natural.

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.

Así, para el lunch de los niños, debemos tratar de incluir alimentos variados y nutritivos, que también contengan los tres grupos y agua pura. Sobre todo si el desayuno del niño antes de ir al colegio es ligero. El lunch, no sólo es una colación para los niños, es una comida muy importante que debemos elegir con cuidado. Recordemos que de la hora del receso a la hora de comer en casa han pasado varias horas, durante las cuales realizó actividades mentales o físicas para las que su cuerpo requiere alimentos que le proporcionen energía.



La Jarra del Buen Beber

Por otra parte, la Secretaría de Salud también creó la Jarra del Buen Beber, que tiene como finalidad orientar a la población acerca de la manera correcta de hidratarse.

La hidratación es la acción de consumir líquidos de manera continua y permanente, con el fin de reemplazar los líquidos que el organismo gasta en actividades diarias, como el ejercicio.

© 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.

2. Leche semidescremada y bebidas de soya sin azúcar adicionada, leche descremada.

1. Agua potable.

3. Café y té sin azúcar.

4. Bebidas endulzadas con edulcorante (no calóricas).

5. Jugos de frutas, leche entera, bebidas alcohólicas o deportivas.

6. Refrescos y aguas de sabor.

© 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.

El agua pura es un elemento vital para el funcionamiento del organismo e indispensable para que el cerebro trabaje de manera adecuada.

Dependiendo de la edad del niño, se recomienda consumir de 1.5 a 2 litros de agua al día para mantenerse correctamente hidratado. Esta Jarra del Buen Beber es una guía que cuenta con seis niveles de líquidos que se recomiendan consumir.



Actividad

Busca en tu alacena y clasifica

Con la ayuda de tus hijos en casa, saca todos los productos de tu alacena y clasifica las bebidas. Colócales una etiqueta con estos colores:



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.

¿Por qué debemos enseñar esto a los niños?

La mayoría de ellos están acostumbrados al consumo de bebidas azucaradas, que con el paso de los años van deteriorando su salud. Esta costumbre es parte de los hábitos familiares, por lo tanto, ellos deben entender los niveles de la Jarra del Buen Beber y decidir el consumo racional de sus bebidas, siempre acompañados de la guía de padres y maestros, mediante el ejemplo y la puesta en marcha de acciones en beneficio de la salud.



Las porciones

Comer porciones que no nos corresponden hará que tengamos sobrepeso u obesidad. Por ello, es recomendable medir con nuestras manos para calcular las cantidades que debemos ofrecerle a la familia.



Actividad

La porción adecuada

Identifica en esta ilustración, de qué tamaño debe ser el plato de tu hijo. Después divídelo imaginariamente en tres zonas.

El diámetro del plato delimita cuánta comida puedes darle a los niños, dependiendo de su edad. Esto es con la intención de que no le ofrezcas demasiada comida.

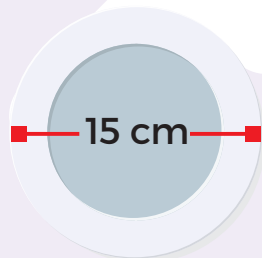
Ahora divide imaginariamente cada plato en tres áreas.



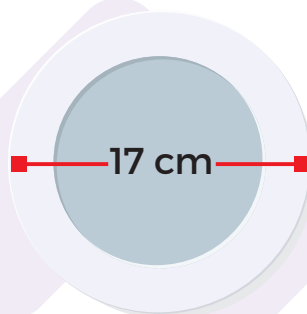
Grupo de verduras:
50% del plato



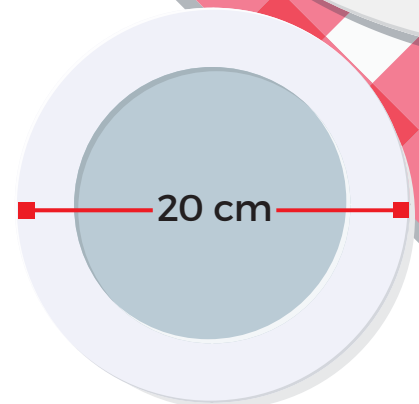
1 a 3 años



4 a 6 años



7 a 12 años



Mayor a
12 años



**Grupo de
tubérculos y
cereales:**
25% del plato

**Grupo de
leguminosas y
de origen animal:**
25% del plato

De postre:
una pieza de
fruta con cáscara
o una rebanada de
frutas grandes: piña,
papaya, sandía,
melón.

Que ellos también midan sus porciones

Hay otra manera de hacer que los niños comprendan cuáles son las porciones adecuadas, y ésta es usando sus manos. Fotocopia este diagrama para explicarles cómo saber la cantidad adecuada de los alimentos.

El tamaño de las manos depende de la edad y complejón de cada niño o adulto, así la medida de la porción corresponderá a esas características.



Fruta



Verdura



Carne cocida, pollo, pulpa de res o de cerdo, ternera, atún, sardina



Pasta, arroz, frijol, haba, lenteja.



Bienestar físico

Mencionamos en la introducción de este libro que México ocupa el primer lugar en obesidad infantil y que para combatir esta enfermedad se tenía que poner atención al tipo de alimentación que le estamos ofreciendo a los niños, pero otra parte igual de importante es la actividad física.

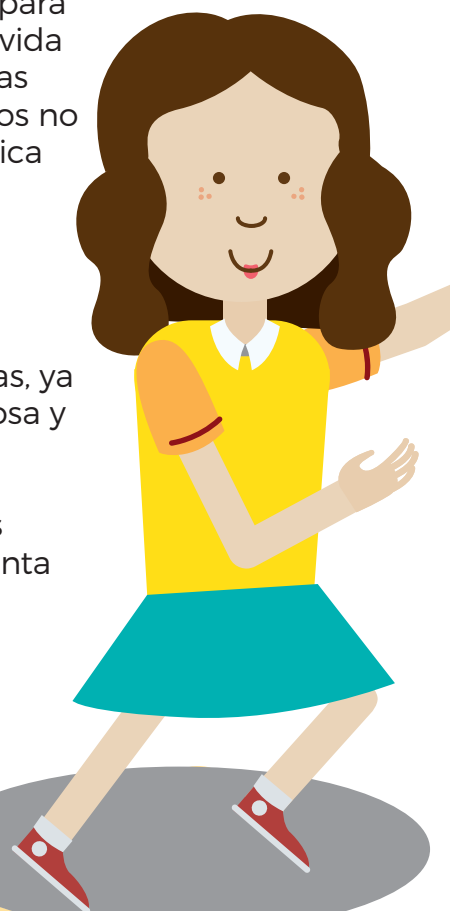
El ejercicio es fundamental para el buen funcionamiento del organismo, para la prevención de enfermedades y para su desarrollo integral. Numerosos estudios han demostrado que quienes practican actividad física tienen el doble de probabilidades de evitar enfermedades graves, pues el ejercicio:

- **Reduce** el riesgo de padecer obesidad.
- **Aminora** el riesgo de padecer diabetes.
- **Fortalece** los músculos y huesos del cuerpo, lo que retrasa la pérdida de masa ósea.
- **Mejora** el bienestar psíquico, pues disminuye el estrés, la ansiedad y depresión, asimismo ayuda a regular el sueño.

Para los niños y jóvenes, la actividad física que realizan consiste básicamente en juegos, desplazamientos, actividades recreativas. En este sentido, se ha documentado que la actividad física puede contribuir al desarrollo social de los niños y jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse y tener mayor seguridad. Y sobre todo, a evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas. La práctica cotidiana de actividades físicas contribuye a mejorar la salud, además permite tener una actitud positiva ante la vida.

Por todos los beneficios que el ejercicio trae a la vida es que debemos hacer que los niños se ejerciten y disfruten hacerlo, para generar en ellos amor por la vida y el deporte. Éstas son algunas sugerencias para que los niños no sufran ni vean la actividad física como aburrida:

- **Elegir** actividades que les gusten a los niños.
- **No hacer** ejercicio en ayunas, ya que se puede bajar la glucosa y ocasionar desmayos.
- **Tratar** de hacer actividades familiares de manera conjunta. En su casa o en el parque,



Hablemos con los niños

Es importante platicar con los niños de primaria acerca de las implicaciones del sobrepeso y la obesidad. Deben entender las consecuencias de comer en exceso, y cómo los puede llevar a padecer de enfermedades crónicas degenerativas desde la infancia. Necesitamos hacer conciencia de cómo el organismo se ve afectado por no tener normas básicas de alimentación y ejercicio, y de cómo repercutirá en la vida adulta.

Pero prediquemos con el ejemplo, los adultos son quienes pueden contagiarles el entusiasmo por ejercitarse. Es de mucha ayuda que además de sus clases en la escuela complementen sus habilidades con la práctica de algún deporte o ejercicio constante. Hay algunas opciones que a ellos les encantarán: fútbol, natación, americano, taekwondo o karate. En esta pirámide de la actividad física encontrarás algunas opciones:



Lo que NO debes hacer. Estar sentado por más de dos horas seguidas al día.



De tres a seis días a la semana: Deportes y juegos de recreación que duren mínimo 30 minutos al día, como nadar, correr, patinar, entrenar fútbol, taekwondo.



De dos o tres veces a la semana: Ejercicios para adquirir fuerza y flexibilidad, como yoga o ballet.



Lo que debes hacer diario. Actividad física moderada, puedes acumular 60 minutos a lo largo del día: caminar, jugar atrapadas, andar en bici, salir con tu patines, saltar obstáculos.



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.



Beneficios

Hoy sabemos que no necesitamos esforzarnos tanto para obtener los beneficios de la actividad física, que son muchos. La Escuela de Medicina de Harvard publicó un documento en el que argumenta dichos beneficios.



1.

Retrasa el envejecimiento.

Sus investigaciones resolvieron que los adultos mayores que realizaron una actividad física poseen más posibilidades de mantener la movilidad. Además su metabolismo corresponde al de personas más jóvenes.

2.

Genera buen estado de ánimo. Gracias al aumento de los niveles de serotonina en el cerebro de quienes practican algún deporte, es menos probable que padezcan depresión.

3.

Elimina el insomnio.

Dicen los expertos de Harvard que el ejercicio es la única manera de aumentar el sueño profundo, que es necesario para que tu cuerpo se renueve y recupere.

4.

Aumenta la creatividad.

En especial el ejercicio aeróbico, te ayudará a mantener una mente aguda, ya que aumenta el flujo de la sangre en el cerebro, y éste a su vez mejora la función cognitiva.

Con todo esto, si logramos que los niños se preocupen por tener actividad física y que inicien una vida más saludable con dieta y ejercicio, habremos dejado en ellos un estilo de vida que difícilmente abandonarán.

También es importante descansar



Las horas de sueño contribuyen al crecimiento de los niños y a mejorar su sistema inmunológico, evitando que contraigan enfermedades. Éstas son las horas que deberían dormir los niños, de acuerdo con la National Sleep Foundation.

La mayoría de los niños concilian el sueño de forma natural, pero no están de más algunas recomendaciones para asegurarnos de que están descansado:

EDAD	HORAS DIARIAS DE SUEÑO	NO MÁS DE (HRS)
0-3 meses	14-17	18
4-11 meses	12-15	16
1-2 años	11-14	15
3-5 años	10-13	14
6-13 años	9-11	12
14-17 años	8.5-10	11



Acostumbrar a los niños a ir a la cama a la misma hora.



Bañarlos antes de ir a dormir.



No ofrecerles alimentos o bebidas con cafeína.

No dejarles hacer ejercicio físico antes de ir a dormir, ya que sube su nivel de energía.



Explicarles que mientras más duerman en la noche, más crecerán.

Pongamos el ejemplo

Una buena manera de hacer que los niños se ejerciten es conviviendo entre padres e hijos. Un término para referirse al ejercicio que se realiza en familia es **matrogimnasia** o **patrogimnasia**.

El objetivo es fortalecer los lazos de unión y trabajo en equipo, así como los músculos del cuerpo. Los ejercicios más comunes en este tipo de entrenamiento provienen de la gimnasia básica y del yoga, aunque se están adaptando otras disciplinas, como la natación, con el fin de ampliar la oferta del ejercicio que pueden realizar padres, madres e hijos.

Para el hijo, estas actividades en compañía de la madre o padre, fortalecen su seguridad y confianza, favoreciendo el contacto visual, corporal y verbal entre ambos, así como el bienestar físico. Es una oportunidad de pasar tiempo de calidad con ellos, al mismo tiempo que cuidan de su salud y ejercitan su cuerpo.



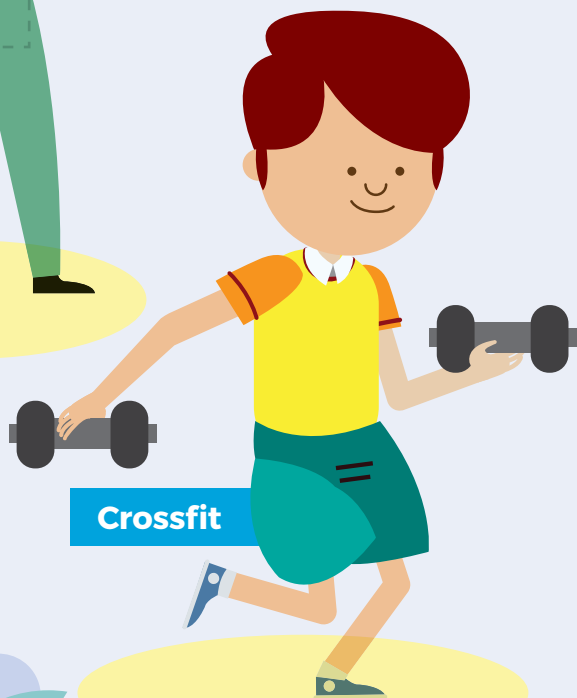
© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Calistenia

Ciclismo de montaña



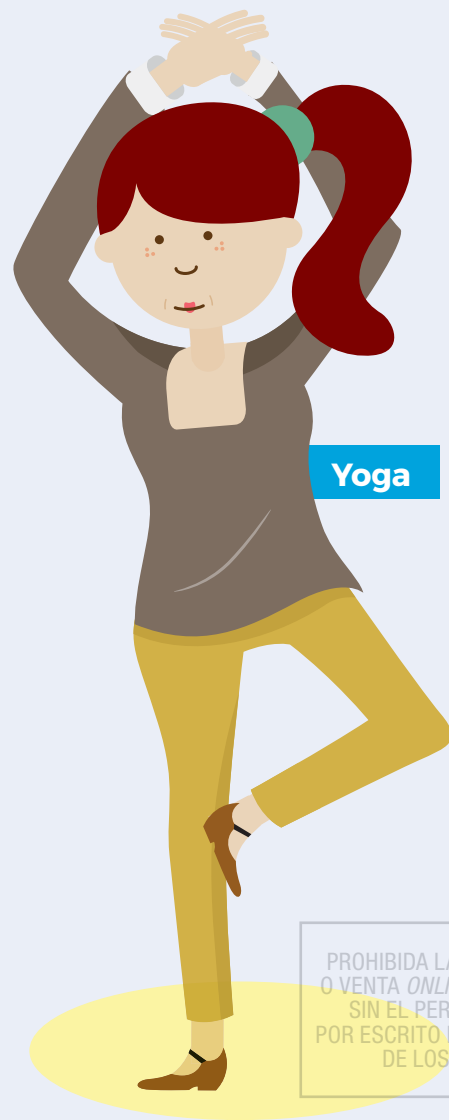
Crossfit



© 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.



Rappel



Yoga

Actividad

Matrogimnasia con niños de preescolar, hasta 9 años

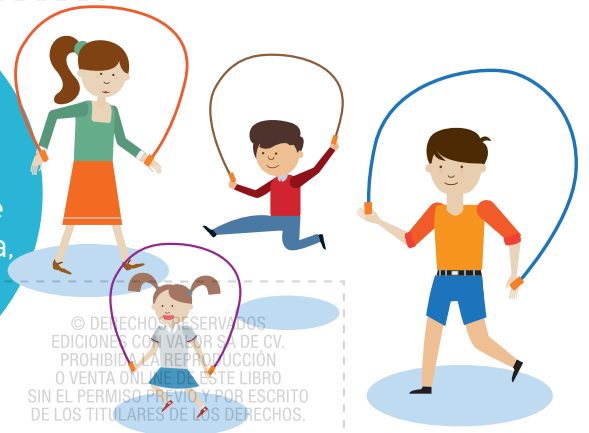
Planea con tus hijos tres o cuatro sesiones a la semana, de al menos 40 minutos distribuidos en tres fases:

© 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.



1.
Calentamiento y motivación: 10 min. Bailen sus dos canciones favoritas, deben ser muy rítmicas.

2.
Entrenamiento: 25 min. Saltos en conjunto, carreras de sacos, saltar la cuerda, jugar futbol o basquetbol.



© 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.



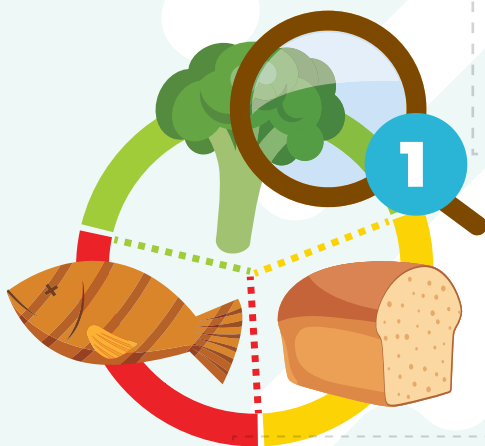
3.
Relajación y acercamiento familiar. 5 min. Estiramientos y un poco de meditación.

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.

Reglas para mantenernos saludables

Recordemos lo que hemos visto hasta hora, y hagamos una lista de 10 reglas para el estar saludables.



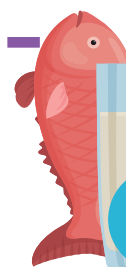
1 Aprender a identificar los tipos de alimentos por cada grupo. Así como distinguir las bebidas saludables de las que no lo son.

2 Incluir al menos un alimento de cada grupo del Plato del Bien Comer en cada una de las tres comidas del día.



3 Verduras y frutas, de preferencia crudas y con cáscara.

4 Incorporar también cereales integrales y tubérculos con cáscara y sin freír.



5 Pescado o pollo sin piel, las demás carnes, de preferencia magras, y los lácteos descremados.

6 No agregar sal, azúcar ni grasas.



7 Comer un ambiente agradable, sin distractores como la televisión; masticar despacio y, de preferencia, en bocados pequeños.



Beber agua natural en abundancia, sin azúcar añadida ni saborizantes.



Realizar, por lo menos, 60 minutos de actividad física al día.



Las porciones deben ser acordes con las necesidades de edad, género y actividad física.

El que sabe... sabe

A lo largo del libro se explicaron diferentes aspectos de la nutrición y el bienestar físico. Los ejercicios que se incluyen tienen el objetivo de que los niños conozcan los grupos de alimentos que hay y enseñarles la importancia de la actividad física para que desarrollen habilidades y destrezas que harán del aprendizaje algo divertido. Se pretende que estos materiales sean una guía para que podamos involucrar a los menores en el conocimiento y elección de los alimentos.

Ellos también pueden ayudar en la elección del menú de casa y podemos incluso compartir momentos de actividad física con ellos. Todo esto es de suma importancia para mantener un cuerpo sano y una vida feliz.

Pero tengamos cuidado porque, como adultos, debemos tomar de manera seria las acciones que aquí se proponen, porque nosotros seremos el ejemplo que ellos seguirán.

Ejercicios para compartir

En esta canasta también puedes agregar las botellas de agua.

© 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.



Actividad

Carrito de compras saludable

Vayan juntos al supermercado y elijan los productos de acuerdo con su lista de compras. La idea es dividir el carrito como si se tratara del Plato del Bien Comer.

En la canasta frontal coloca los alimentos del grupo 2, carbohidratos.

© 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.

En la parte inferior, coloca los alimentos del grupo 3, de origen animal y leguminosas.

En la canasta principal, coloca alimentos del grupo 1, vegetales y frutas.

© 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.



Actividad

El Gran comevegetales

Fotocopia esta imagen. Contiene algunas frutas y verduras que por lo general los niños no se comen. Ofrécele a tu hijo alimentos con estos ingredientes, y marca la casilla correspondiente cuando se haya acabado todo. Al terminar la tarjeta, podrá recibir un premio.



© 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 GRAN COMEVEGETALES

Premio: ★ ★ ★

Nombre:

 Jitomate	 Zanahoria	 Brócoli	 Calabacín
 Lechuga	 Champiñón	 Aguacate	 Chícharos

Esta idea te puede servir como base para hacer otras tarjetas, con otros alimentos.

PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN 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.



Un refuerzo

En este punto ya tenemos una idea más precisa de lo que es una buena alimentación, y podrán ser capaces de combinar los alimentos cubriendo las necesidades nutrimentales que se han trabajado a lo largo del libro. Posiblemente los niños acudan a algún adulto para resolver sus dudas. Debemos

orientarlos sin darles la respuesta. La intención es que a través de ejemplos o situaciones, reflexionen y lleguen a la respuesta correcta. Si no saben qué son los cereales, podremos poner ejemplos del Plato del Bien Comer para que observen la ilustración y deduzcan la respuesta correcta.



© 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.

© 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.



Actividad

Mi Plato del Bien Comer

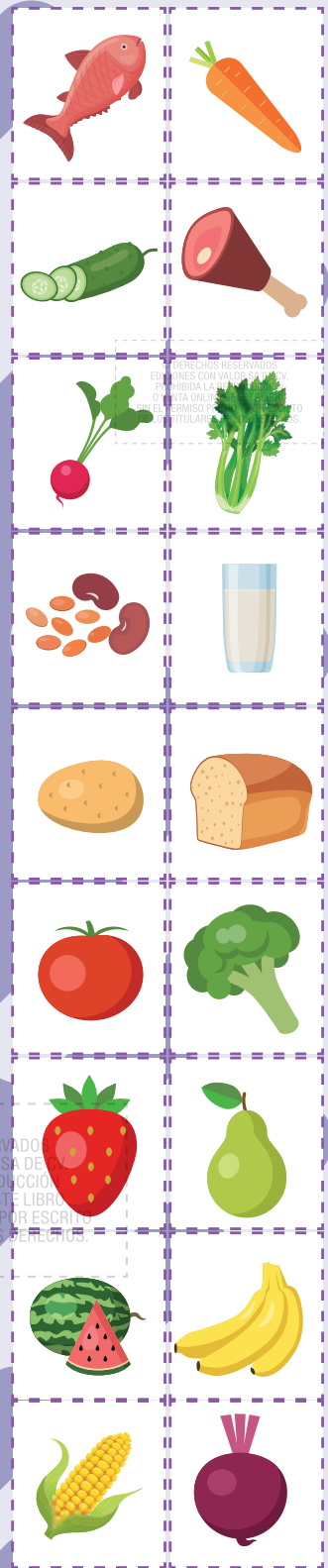
Fotocopia esta imagen y corta los alimentos de la parte inferior. Pega imanes al plato y los alimentos, para que los puedas colocar en el refrigerador. Después pide a tus hijos que acomoden los alimentos en el grupo que corresponde. Así sabrás si les ha quedado claro.

© 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.

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.





¿Qué aprendiste?

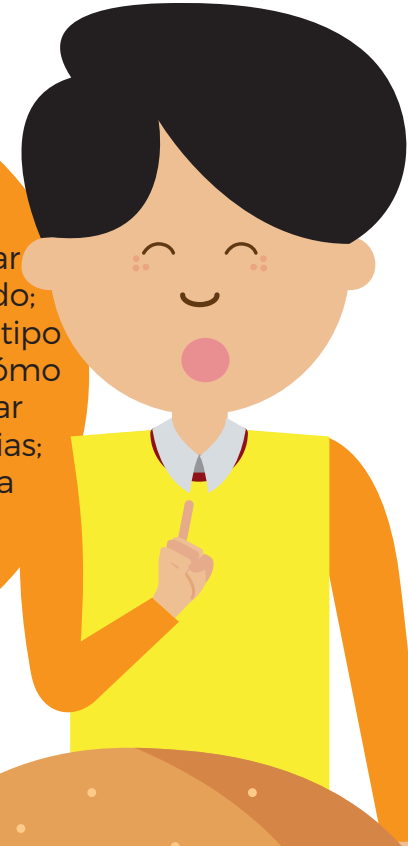
Después de llevar a cabo diversas actividades sobre nutrición y bienestar físico, los niños podrán responder con mayor facilidad a las preguntas que se les planteen. Cuestionálos cada vez que estén en el supermercado o en un restaurante.

Insiste en que no estás declarando la guerra a las golosinas, sino que éstas no deben ser la base de su alimentación, sino una especie de premio que se disfruta precisamente porque no se otorga todo el tiempo.

Te darás cuenta que después de esta guía, ellos también harán su parte indicándote cuando te estás saliendo de las normas saludables. En ese momento, pon el ejemplo y ten predilección por las opciones sanas.

Los temas de nutrición y bienestar físico deben ser tratados de manera cotidiana, y no dejarlos únicamente a los profesores. Aprender a comer adecuadamente debe ser una forma de vida, al igual que practicar una actividad física, ya que así creamos un estilo de vida saludable. Si queremos generaciones menos propensas a enfermedades crónicas degenerativas como la diabetes

o la hipertensión, tenemos que hacer énfasis en estos aspectos de manera cotidiana y repetida, pero sobre todo, como adultos debemos cambiar nuestra manera de comer y evitar el sedentarismo.



Para ello, es muy importante planear los menús, y hacer una lista en la que evaluemos qué comprar y qué no comprar en el mercado; qué consumir como postre; qué tipo de líquidos ofrecer a la familia; cómo organizar nuestro gasto familiar reduciendo compras innecesarias; organizar nuestra agenda para dedicarle tiempo al ejercicio corporal y establecer horarios de comida.

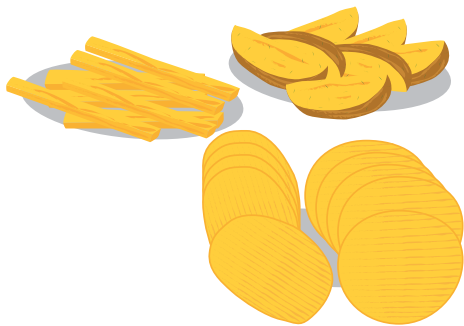


Hecho en casa

Últimas recomendaciones



Ofrécele agua natural embotellada. Se hará un hábito en los niños y la preferirán diariamente en lugar de consumir refrescos.



Papas horneadas. Prepáralas a la francesa o en chips, pero no las frías. Hornéalas para que queden crujientes y deliciosas. Si quieres sal, usa la que es baja en sodio y con moderación.

Invítale una hamburguesa o hot dog una vez al mes. O si lo prefieres, los pueden consumir más seguido si los preparas en casa con la regla de no añadir demasiada grasa.

Lee las etiquetas. Indican los valores alimenticios del producto. Sigue este ejemplo:

Tamaño por porción.

Los productos contienen más de una porción, a veces.

Contenido energético.

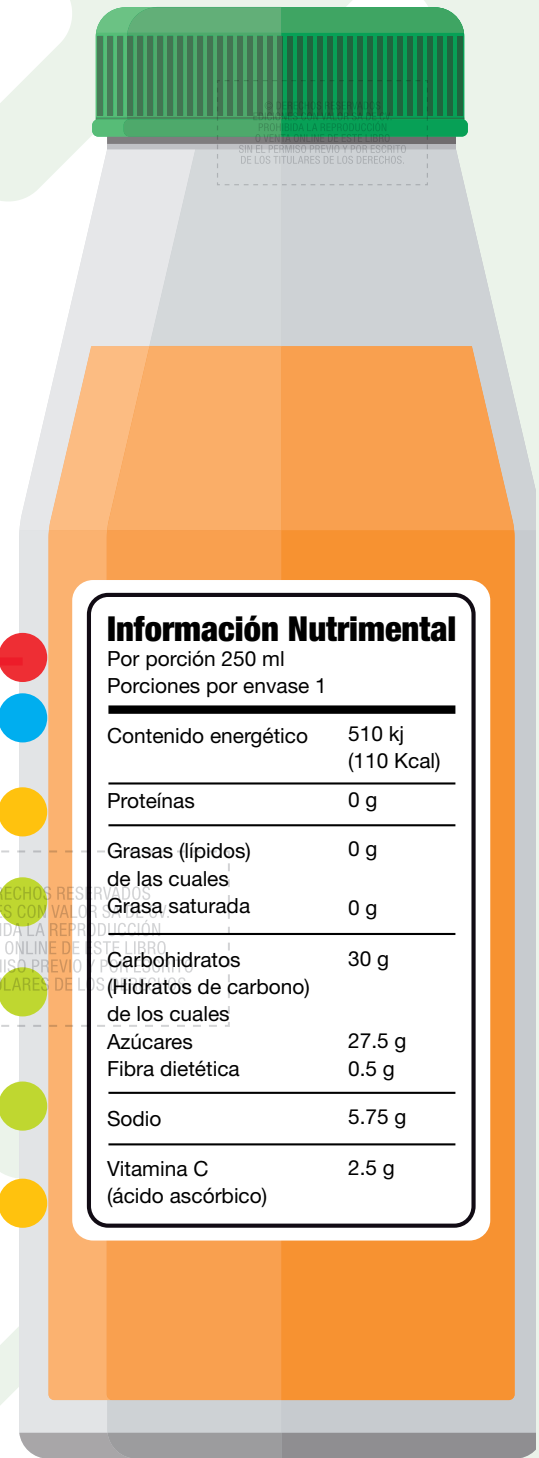
Son las calorías

Nutrientes limitados.

Sodio, azúcar y grasas.

Nutrientes libres.

Vitaminas, minerales, proteínas.



Información Nutricional

Por porción 250 ml
Porciones por envase 1

Contenido energético	510 kj (110 Kcal)
Proteínas	0 g
Grasas (lípidos) de las cuales	0 g
Grasa saturada	0 g
Carbohidratos (Hidratos de carbono) de los cuales	30 g
Azúcares	27.5 g
Fibra dietética	0.5 g
Sodio	5.75 g
Vitamina C (ácido ascórbico)	2.5 g

¡Hasta luego!

© 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.

Queremos darte las gracias por acompañarnos a lo largo del libro. Esperamos que los juegos y las actividades te hayan servido para aprender un poco más sobre nutrición y bienestar físico y lo que significa en el desarrollo de los niños.

Finalmente, queremos compartir un **Protocolo de Acción con cinco recomendaciones** para ayudar a tu hijo:

1. Come de manera saludable y balanceada, recuerda que tú pones el ejemplo.

2. Recuerda hacer ejercicio constantemente e involucra a tu familia en tus actividades. Diviértanse juntos.

3. El lunch es otra comida que hacen los niños y debe ser igual de saludable que una comida sana en casa.

4. Diviértete con tu familia en la cocina. Inventen, platiquen, mezclen y pasen un buen rato juntos.

5. Aunque puedan ser difíciles de entender, dedícale tiempo a leer las etiquetas de tus alimentos, contienen la información sobre el producto que estás ingiriendo. Dale su debida importancia.

Nos gustaría saber, con todo lo que aprendiste, cómo contestarías la siguiente pregunta:

¿Qué vas a hacer para que tus hijos crezcan saludables?

© 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.

¿Cómo lograr que nuestros hijos e hijas se desarrollen saludables?

Los buenos hábitos comienzan en casa,
y la mejor manera de lograr
que nuestros hijos e hijas adopten
un estilo de vida saludable
es dándoles el ejemplo.

En este libro te aconsejaremos
para que inicies rutinas de
actividad física
en familia y a balancear comidas
con platos ricos en vegetales
y moderados en carbohidratos.

¡Actívate y cuida la alimentación de la familia!

¡SIGUE
APRENDIENDO
CON LA
LIBRERÍA
INTERACTIVA!

Descarga este
libro escaneando
nuestro código
con tu dispositivo
móvil »



Conoce más
títulos de la
colección,
escanea
el código »



 EDICIONES
CON VALOR



GOBIERNO DE
MÉXICO

RELACIONES EXTERIORES
SECRETARÍA DE RELACIONES EXTERIORES



IME
INSTITUTO DE
LOS MEXICANOS
EN EL EXTERIOR

