

Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria

Estrategia contra el sobrepeso y la obesidad



Programa de Acción en el Contexto Escolar

**GOBIERNO
FEDERAL**

**MÉXICO
2010**

SEP

SALUD



**Manual para madres y padres y toda la familia
para el refrigerio escolar y una
alimentación correcta**



Vivir Mejor

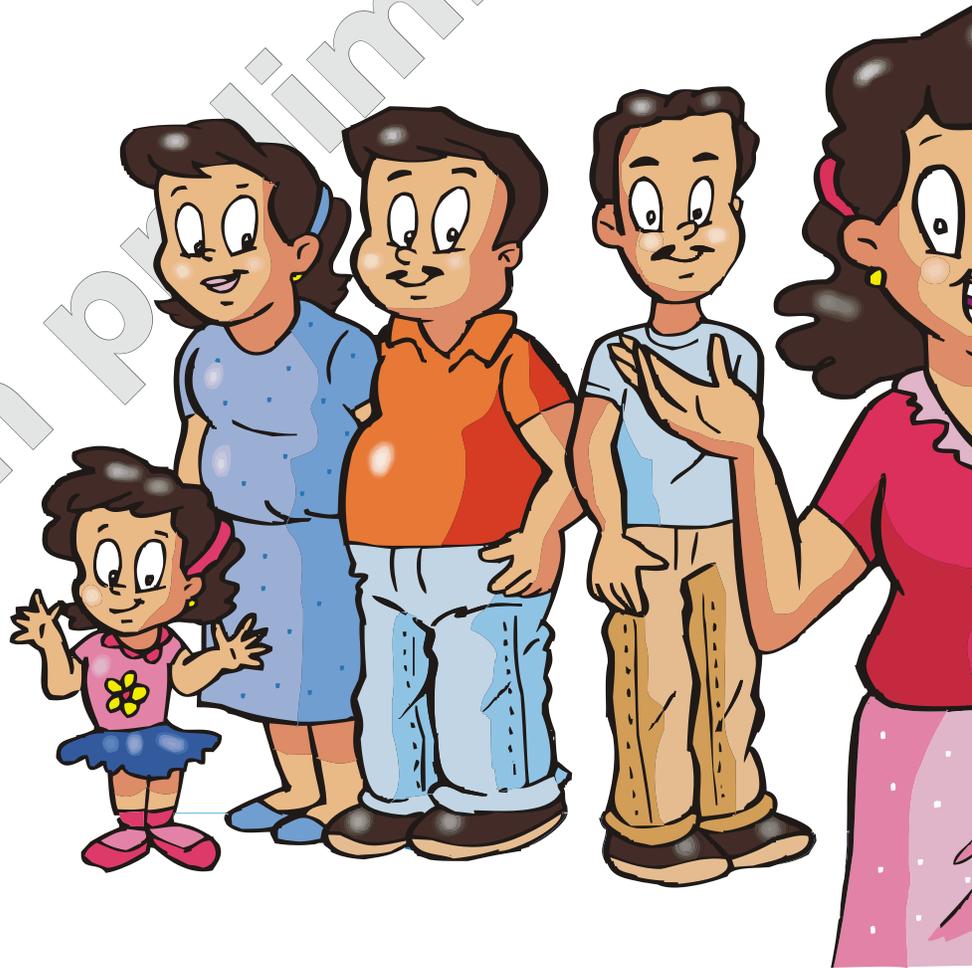
Versión preliminar

Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria
Estrategia contra el sobrepeso y la obesidad

Programa de Acción en el Contexto Escolar

Manual para madres y padres y toda la familia para el refrigerio escolar y una alimentación correcta

Versión preliminar



CONTENIDO

TEMA

página

Introducción	5
La alimentación correcta	9
La higiene de los alimentos	29
Refrigerio escolar	35
Embarazo y lactancia	61
Alimentación del niño menor de un año	67
Alimentación del menor de 5 años	73
Alimentación de los niños de 6 a 12 años de edad	77
Los adultos y los adultos mayores	87
Actividad física	93
Gasto en alimentos	99
Epílogo	105



Versión preliminar

Notas

Versión preliminar

INTRODUCCIÓN

María es una mujer que siempre se ha interesado por la salud de su familia, por lo que constantemente acude a lugares donde puede recibir información sobre el tema.



La intención de este libro es transmitir las experiencias de María para que a través de ella identifiquemos las mejores formas de cuidar y proteger la salud mediante una alimentación correcta y la práctica de ejercicio diario.

El libro narra la experiencia de una familia que gracias a la información que recibió en la clínica de salud sobre la alimentación correcta ha mejorado sus hábitos alimenticios y su salud.

La heroína de esta historia se llama María, tiene una hermosa familia formada por su esposo, dos hijos y una sobrinita.

María es una mujer que siempre se ha interesado por la salud de su familia, por lo que constantemente acude a lugares donde puede recibir información sobre el tema para ella y su familia y ¿por qué no? para sus vecinos y amigos.

Uno de los lugares a los que acude regularmente es la clínica de salud ya sea para consulta o para asistir a las pláticas que da el personal sobre diferentes temas para el autocuidado de la salud. Todos le han parecido muy importantes y siempre lo comenta con su familia.

¡Hola soy María!

Les presento a mi familia: Pedro mi esposo, tiene 35 años

Mis hijos: Jacinto, tiene 11 años y Valentina, tiene 4 años

Mi sobrina Lupita, tiene 4 años

¿Cuántos años tengo yo? 32 años

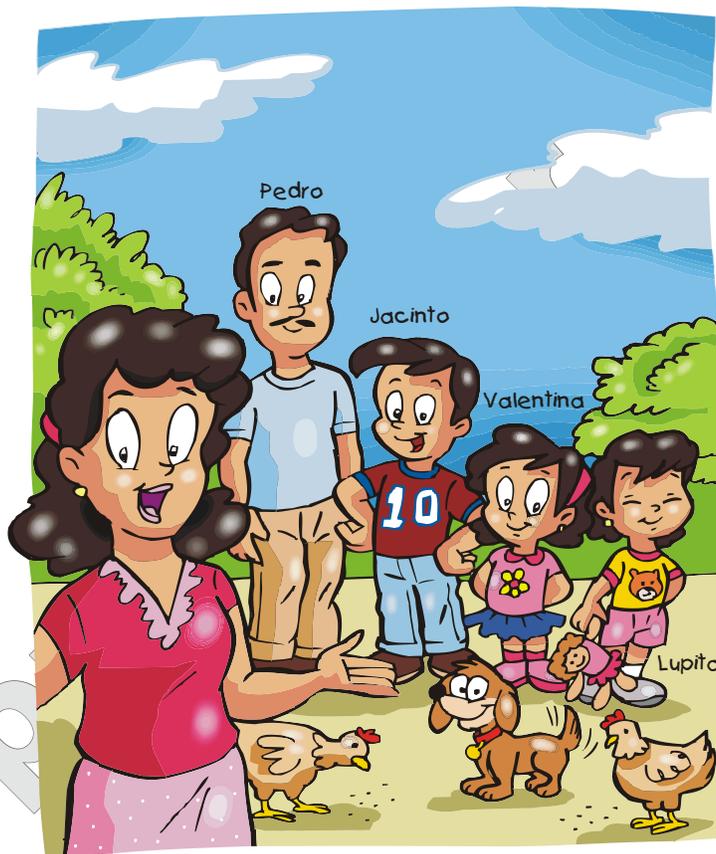
También tenemos un perrito y unas cuantas gallinas.

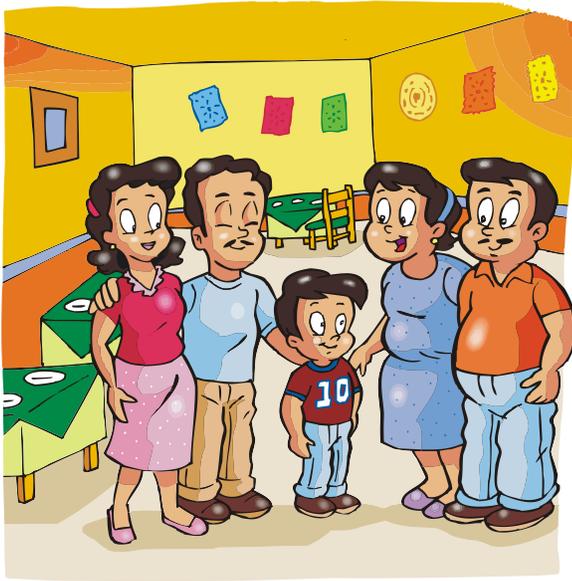
Vivimos en un barrio muy popular, tenemos cerca un mercado, un tianguis (los domingos), una escuela primaria y secundaria, un kinder, un restaurante y una taquería, cerca hay un parque, un centro de salud, un cine y diversos puestos callejeros que venden comida, refrescos, fritangas y tamales.

A María le gusta intercambiar sus conocimientos y experiencias con su familia o con sus vecinos y con sus amigos, e incluso los invita a participar en las pláticas que dan en la clínica de salud, organiza tareas y algunos eventos para practicar lo que ha aprendido.

Como es muy organizada tiene un cuaderno donde anota lo que va aprendiendo, así como sus experiencias y reflexiones.

Los vecinos son muy amables y frecuentemente se reúnen para platicar, chismear o para proponer algunas mejoras para su barrio o para resolver problemas comunes.





¡Comencemos!

Nuestra historia comienza un domingo en que la familia se reunió con otras dos familias para desayunar en la fonda que está frente al parque. Los domingos acostumbran hacerlo regularmente.

Todos llegan contentos y se saludan con mucho gusto.

Cada familia ordena su desayuno. María y su esposo piden fruta, huevo a la mexicana y frijoles de la olla, café con leche y tortillas, los niños también piden lo mismo, Paula la vecina de enfrente y su familia piden café con leche y pan dulce, Juanita y su familia pidieron cada uno 2 tamales y un atole.

Juanita le dice a Paula, ¿no van a pedir otra cosa? No, dice Juanita, es lo que normalmente desayunamos todos los días; pues nosotros, dice Juanita, generalmente desayunamos pan dulce y café con leche, es más rápido y barato, en estos tiempos no alcanza para nada más.

En cambio ustedes María, dice Juanita, veo que todos se desayunan más alimentos de lo que nosotros acostumbramos y se ven muy bien, no están gorditos como yo o Paula y su marido.

Es que en el centro de salud nos dan pláticas sobre como comer correctamente y lo que aprendo lo práctico con mi familia a la que les platicó todo lo que me enseñan para que comprendan porque estoy haciendo algunos cambios, en nuestra alimentación diaria.





Se puede comer sanamente si seleccionamos bien nuestros alimentos y si los combinamos al prepararlos y comerlos, no necesitamos comprar alimentos caros para que sean más nutritivos, en la selección está el secreto.

¿Pero cómo podemos hacerlo? dice Juanita.

María: ¿Por qué no van conmigo a las pláticas que dan en el centro de salud?, se asombrarán de todo lo que pueden aprender para comer bien, sin malgastar nuestro dinero.

¿Cuándo es la siguiente plática? Pregunta Paula.

El próximo miércoles de las nueve a las diez de la mañana, a esa hora ya los niños están en la escuela y nuestros maridos en el trabajo.

Pero yo trabajo también dice Juanita.

También hay pláticas los martes de las cinco a las seis de la tarde, tú puedes ir los martes; inviten a las demás vecinas, ¡no se arrepentirán!

LA ALIMENTACIÓN CORRECTA

Centro de Salud

El miércoles llegaron María, Juanita, Paula y los demás vecinos invitados por María.

Los recibió Florencia la promotora de salud y los invitó a la sala de juntas, después de presentarse uno por uno dio inicio la plática.

Florencia la promotora les informó sobre la plática que habían tenido con María y de su interés por saber más acerca de la alimentación correcta.

Lo primero que les voy a preguntar, es lo siguiente:

Paula, ¿qué es para ti una alimentación correcta?
Pues comer muchas verduras y frutas.

¿Y para ti Pedro? Comer diariamente carne y huevo.

¿Y para ti Oscar? Pues comer de lo que tenga.

Florencia: El tema de hoy es la alimentación correcta.

Ustedes han pensado... ¿por qué comemos?

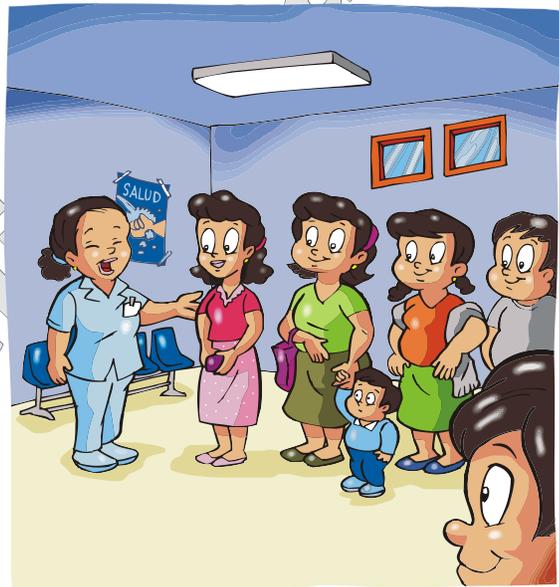
Pedro: ¿Por qué necesitamos comer? porque tenemos hambre dice Oscar, porque nos gusta dice Paula, para sentirme bien dice Juanita, yo me siento muy bien cuando como; todos ríen y dicen ¿por eso comés todo el día?

Florencia dice: Comemos para que el cuerpo reciba a través de los alimentos las sustancias nutritivas que son indispensables para vivir, para trabajar, crecer, desarrollarse, moverse y mantenerse sano, ¿importante verdad?

Sí, dice Oscar, yo creía que comía sólo porque tenía hambre.

Nuestra reflexión del día es hoy es:

Comemos para vivir, crecer, desarrollarnos y mantenernos sanos



Cuando tenemos una alimentación correcta el cuerpo se nutre, se siente bien, crece, se desarrolla, realiza todas sus actividades y disminuye el riesgo de sufrir enfermedades.



Bien cada uno de ustedes ha dado una respuesta diferente: Al término de mi plática les voy a repartir una hojita (**Anexo 1**) para que me contesten la misma pregunta que les hice ahora y la discutimos en la plática siguiente, ¿qué les parece? Muy bien contestaron todos.

También la comida favorece la unión familiar y la comunicación, por eso es muy importante que la hora de la comida no se convierta en un lugar sagrado donde nadie puede hablar o en un campo de batalla donde todos griten y se peleen ¡Arruinan la digestión! y el momento.

Ya nos preocupó dice Paula, queremos saber, ¿qué significa comer correctamente?

Comer correctamente, significa que en cada comida es decir, en el desayuno, comida y cena debemos comer alimentos de los tres grupos.

¿Tres grupos? ¿Cuáles tres grupos? son muchos alimentos dice Jacinto.

Si son muchos, dice Florencia, pero todos se clasifican en tres ¿y cuáles son esos?

Las verduras y frutas: aquí se agrupan todas las verduras y frutas que conocemos y las que no conocemos.

Los cereales y los tubérculos: son todos los que se dan en espiga como el trigo y el maíz y que generalmente comemos en forma de pan, tortillas, pastas y los tubérculos como la papa y el camote.

Las leguminosas como el frijol y los alimentos de origen animal como las carnes, la leche y el huevo.



¿Quién puede darme ejemplos de verduras?

Yo, dice Paula: acelgas, jitomate, verdolagas.

¿Y de frutas?

Pues los plátanos, la naranja, las tunas, la guanábana, la manzana contestan los demás, y ¿de cereales? les pregunta la promotora.

¡Cereales con leche dice un niño!

¡Muy bien! Pero ¿qué es un cereal?

¡Son semillas!

Oscar: ¿Son semillas?

Florencia: Sí, los cereales son semillas secas como el trigo, el maíz, el arroz y la avena.

Y el pan y las tortillas ¿qué son? vuelve a preguntar Oscar.

Son cereales procesados que al molerlos se convierten en harina y luego en pan, tortillas, pastas, galletas; por eso cuando el niño dijo cereal con leche se estaba refiriendo a la maicena o avena con leche, pero puede ser avena o harina de maíz o hojuelas de maíz, etc.



¡Bien! ya tenemos dos grupos: Las verduras y las frutas, los cereales y tubérculos y nos falta el tercero.

El último grupo son las leguminosas como el frijol, las lentejas, las habas, el garbanzo y soya. Aquí también se encuentran los alimentos de origen animal como la leche, las carnes y el huevo.

Todos salieron muy contentos de la plática y comentaron sus propias experiencias.

Yo pensaba que solo comía porque tengo hambre o por antojo no porque mi cuerpo lo necesita.

Yo pienso que aunque coma cualquier cosa yo la hice, con razón a veces me siento cansado en el trabajo.

Hay que seguir asistiendo a todas las pláticas. Yo, dice Pedro, iré los martes por la tarde no puedo en las mañanas. Igual yo, dice Oscar.



Antes de que se vayan les voy a repartir estos cuestionarios* para que en el recuadro anoten todas las actividades que realizaron cada uno de ustedes durante el día anterior desde que se levantaron hasta que se acostaron, puede ser un día cualquiera o al día anterior antes de venir a la siguiente plática.



¡Hasta luego! Se despiden.

* (Anexos 2 al 5)

ANEXO 2

CUESTIONARIO

En el siguiente recuadro anota todas las actividades que realizaste durante el día de ayer desde que te levantaste hasta que te acostaste.

Nombre: _____

Actividad	Comentario

Ejemplo: ANEXO 3 CUESTIONARIO

En el siguiente recuadro anota todas las actividades que realizaste durante el día de ayer desde que te levantaste hasta que te acostaste.

Nombre: Oscar

Actividad	Comentario
<p>Me levanto a las 6 de la mañana, me baño Desayuno Me voy al Trabajo</p> <p>A la una voy por los niños a la escuela y regresamos a la casa Comemos Lavamos la loza Regreso al Trabajo y salgo a las cinco Juego un rato con mis hijos Riego nuestra hortaliza Cenamos Veo un rato la T.V. Me voy a dormir</p>	<p>Trabajo en una fábrica de muebles de 8 a 13 y de 15 a 18 horas</p> <p>Mi hijo y yo</p>

Ejemplo: ANEXO 4

CUESTIONARIO

En el siguiente recuadro anota todas las actividades que realizaste durante el día de ayer desde que te levantaste hasta que te acostaste.

Nombre: Jacinto

Actividad	Comentario
Me levanto Me baño y me visto Desayuno Preparo mi lonche Me voy a la escuela Juego básquetbol a la hora del recreo Regreso a la casa con mi papá Comemos Mi papá y yo lavamos la loza Hago la tarea Juego un rato con mi papá Cenamos Le ayudo a mi hermana a lavar la loza Me voy a dormir	Tengo turno matutino Formo parte del equipo de la escuela Caminamos

El siguiente miércoles llegan todos puntuales a la plática y después de saludarse Florencia les pregunta.

¿Llenaron sus hojitas?
¡Síííí, dicen todos!

Vamos a escoger tres.
¡Jacinto! Lee la tuya

¿Quién quiere leer la siguiente?
¡Yo! Dice María, pasa al frente y la lee.

Pues yo voy a leer la mía dice Oscar

La promotora pega las tres hojas en el pizarrón y pregunta ¿qué piensan de esto? ¿sus actividades son parecidas?

¡Síííí, dicen todos!

Y tú Jacinto ¿qué piensas?

¡Que hago muchas cosas! Con razón me duermo luego cuando me acuesto.

¿Y por qué creen que nuestro cuerpo aguanta todo?

Porque es muy resistente dice Jacinto.

¡Porque le damos energía! Dice Oscar.

¿Por qué energía? Pregunta la promotora.

Porque lo que comemos sirve de energía al cuerpo para movernos, crecer y desarrollarnos.

Entonces ¿qué necesita el cuerpo para mantenerse fuerte?



Todos ¡Alimentos!

Sí, dice Florencia:

Necesitamos comer para crecer, desarrollarnos, fortalecer el cuerpo, no enfermarnos, demostrar cariño y para convivir.

Hoy como quedamos en la plática anterior, vamos a explicar que es una alimentación correcta:

Una alimentación correcta incorpora en cada comida alimentos de los tres grupos, ¿se acuerdan cuáles son?



¡Síííí! Dicen todos: Verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y alimentos de origen animal. ¡Muy bien! dice Florencia.

La alimentación correcta debe ser completa, equilibrada, suficiente, variada, higiénica y adecuada.

¿Qué quiere decir todo eso? Preguntan todos.

Voy a explicarles cada uno de estas características dice Florencia.



Completa quiere decir que en cada desayuno, comida y cena debemos comer por lo menos un alimento de cada grupo:



Por ejemplo:

Desayuno	
Fruta	Grupo 1
Cereal con leche	Grupos 2 y 3

Comida	
Arroz	Grupo 2
Ensalada de verduras	Grupo 1
Pollo	Grupo 3
Fruta	Grupo 1

Cena	
Frijoles con nopales	Grupos 1 y 3
Café con leche	Grupo 3
Tortilla	Grupo 2

Equilibrada: quiere decir comer alimentos de los tres grupos para estar seguros de que nuestro cuerpo recibe todos los nutrientes que necesita por ejemplo; si comes sopa de pasta y arroz, no estás comiendo bien porque solo recibes nutrientes de un solo grupo de alimentos.

Suficiente: ni muy poquito, ni mucho, por ejemplo un adulto come más que un niño, si nuestra dieta incorpora los tres grupos de alimentos esta es completa y suficiente.

Variada: que incluya diferentes alimentos cada día para asegurar que el cuerpo reciba todas las sustancias nutritivas que necesita, por ejemplo; hay personas que todos los días comen sopa de arroz, sopa de pasta y frijoles, es una dieta monótona e incompleta.

¡Higiénica! ¡Que los alimentos se preparen, sirvan y consuman con limpieza!, es decir, cocina limpia, manos limpias, alimentos limpios, loza limpia (cazuelas, platos, vasos, cucharas, cuchillos) para evitar enfermedades, como la diarrea.

Adecuada, esto es muy importante, no se trata de cambiar tus gustos o costumbres, ni tampoco de que busques alimentos que no hay en tu localidad, sino que tú y tu familia coman de lo que hay disponible y de acuerdo a tus gustos, costumbres y economía.

Paula: ¿No debemos comer sal, azúcar y aceite o manteca o mantequilla?

¡Claro que sí! La manteca, aceite o mantequilla y el azúcar nos dan energía pero hay que comer poco, lo mismo que la sal, para evitar enfermedades como la obesidad, la diabetes e hipertensión.

Yo como varias veces al día, ¿es malo?

Si comes desordenadamente a todas horas y con exceso te puedes enfermar.

Se recomienda desayunar, comer y cenar siempre; procurando que sea a la misma hora y tomar un *tentempié*, una colación a media mañana y otra a media tarde, principalmente de verduras y frutas:

¿Todos? Preguntan:

Sí, dice la promotora desde niños hasta los adultos por eso se recomienda que los niños lleven a la escuela un lonche o sándwich o torta para la hora del recreo.



La alimentación correcta esta representada en El Plato del Bien Comer que ven en la ilustración.

Representa a los tres grupos:

- Verduras y frutas
- Cereales
- Leguminosas y alimentos de origen animal

Da ejemplos de alimentos de cada grupo para identificarlos, pero pueden sustituirse por otros del mismo grupo que no aparecen en el plato.

Cada grupo tiene una función principal:

- Las verduras y frutas proporcionan vitaminas y minerales indispensables para que el cuerpo funcione bien.
- Los cereales como el maíz, el trigo proporcionan la energía que el cuerpo necesita para moverse, crecer, desarrollarse, estudiar, etc.
- Y las leguminosas y alimentos de origen animal para formar nuestra piel, huesos, dientes, pelo, ojos, corazón, en fin, todos nuestros tejidos.

Mírate en un espejo y piensa:

Todo yo son proteínas, vitaminas, minerales y energía, tengo que ayudarlos a que no me falten para que mi cuerpo funcione bien.
¡Voy a comer correctamente!

El Plato del Bien Comer



Con lo aprendido el día de hoy hagamos una lista de promesas, entre todos, por ejemplo: yo prometo variar más mi alimentación.

Después de discutir entre todos la lista de promesas quedo así.

Prometemos comer todos los días:

- Por lo menos un alimento de cada grupo en el desayuno, comida y cena.
- Comer dos colaciones, una en la mañana y otra en la tarde de preferencia de verduras y frutas.
- Agregar menos grasas, azúcar y sal a nuestros alimentos.
- Combinar los alimentos para que sea más nutritiva nuestra comida, sobre todo combinar las leguminosas con cereales como el arroz.
- Lavar siempre nuestras manos, los alimentos y los trastos antes de preparar, servir o comer las comidas.
- Tratar de comer a la misma hora.
- Tomar mucha agua y...
- ¡Movernos! Realizar actividades físicas todos los días.



Recuerden Alimentación Correcta es: Comer alimentos de los tres grupos en el desayuno, comida y cena

Combinar los alimentos por ejemplo, arroz con frijoles, pastas o arroz con tubérculos o verduras, frijoles con nopales o frijoles, y verduras con papas, etc.

Tomar mucha agua y hacer actividad física diaria por lo menos 30 minutos.



Desayuno		
1	2	3
Huevo con frijoles Café con leche Tortillas	Chilaquiles Frijoles con queso Té de menta	Pan dulce Tamal Café negro

Para terminar esta plática les voy a pedir que en esta hoja que les voy a repartir, anoten lo que cada uno de ustedes desayunó, el día de ayer:

Les dio 15 minutos para contestar.

Muy bien, me dan las hojitas y ahora al azar escogeré 3 de estas mismas y las colocaré en el pizarrón, sin poner nombres.

Todos leyeron cuidadosamente los tres ejemplos de desayuno y opinaron lo siguiente:



María: Al desayuno 1 le faltan las verduras y frutas.

Jacinto: Como que el menú 2 está muy cargado y le faltan alimentos del primer grupo.

Paula: Está muy incompleta sólo tiene alimentos del grupo 3. Muy bien veo que ya aprendieron que significa alimentación correcta.

De aquí en adelante recuerden:

Por lo menos un alimento de cada grupo en el desayuno, comida y cena.

¡Muy bien!. Ahora entre todos hagan un desayuno correcto.

Desayuno correcto:

- Fruta
- Chilaquiles con frijoles
- Café con leche

De tarea les pido que hagan un menú completo para un día y aquí los analizamos, les parece.

¡Sí!

Les entrega a cada uno una hoja (Anexo 6).

El domingo se reunieron en el desayuno acostumbrado las familias de Paula, Pedro, Juanita y Oscar.

Todos desayunaron lo mismo:

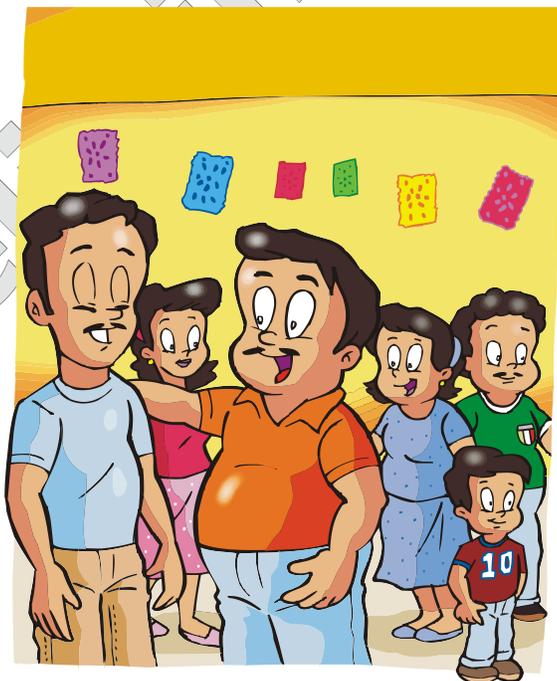
- Melón picado
- Huevo a la mexicana
- Frijoles de la olla
- Café con leche

María: ¿Qué piensan después de estas dos pláticas que hemos oído?

Paula: Pues como que a mi no me queda claro para que nos sirve todo eso de la dieta correcta y los grupos de alimentos yo no estoy a dieta.

Mira, dice María dieta no se refiere a alimentación especial, Florencia nos explicó que se le da nombre de dieta a lo que acostumbramos comer todos los días; si comemos alimentos de los tres grupos en cada comida es correcta. Si no es así es una dieta incorrecta.

Y en cuanto a para que nos sirve saber todo esto, es para conocer nuestros alimentos y aprender a comer bien para no bajar o subir de peso y sufrir enfermedades.



ANEXO 6

TAREA

En el siguiente cuadro anoten todo lo que comieron ayer durante el desayuno, comida y cena y entre comidas

DESAYUNO

CENA

COMIDA

ENTRE COMIDAS

Paula: Yo me siento triste porque ya no voy a poder comer mis tamalitos, garnachitas, pasteles, chocolates en fin todo lo que me gusta.



María: Sí lo podemos comer pero con medida. Estos platillos son nutritivos incluso platillos como el pozole, chilaquiles, tortas, tacos, porque casi siempre incorporan alimentos de los tres grupos.

Juanita comenta, yo ya empecé a tratar de comer una dieta correcta, me esta costando mucho trabajo dejar de comer tan seguido y dejar mis antojitos, lo que más me ha costado comer son las verduras, se me hace muy aburrido comerlas todos los días.

Paula: puedes prepararlas de muchas maneras, en ensaladas, suflés, sopas, pastel de zanahoria, o combinarlas con carne, frijoles, queso, huevos o en sopas y cremas, te voy a pasar mis recetas para que varíes las verduras y los platillos, te quedarán muy sabrosos.

Oye María como que nos falta imaginación dice otra vecina para preparar de comer yo casi siempre hago lo mismo los lunes, los martes, etc. ¿Qué podemos hacer?

Dice María:

¿Saben qué? Porqué no nos organizamos para ir al mercado y al tianguis para hacer una lista de los alimentos que están en venta y su precio, le pasamos una lista a cada una de ustedes para que seleccione los que necesitan para la semana.

Recordemos que nuestra dieta la hacemos con lo que comemos todos los días, dependiendo del lugar donde se vive, de las costumbres y hábitos alimentarios de las familias, de la cultura, de la época del año, de la economía familiar, de la religión, de festejos especiales, mitos y gustos.



También podemos intercambiar recetas de cocina para variar más nuestra comida diaria dice María. Podemos decirle a Florencia que organice demostraciones culinarias de platillos combinados; nosotros llevamos los alimentos y hasta podemos invitar a nuestras familias a la degustación.

Con este tema hemos terminado la primer parte de nuestras pláticas, ahora les voy a dar algunos consejos prácticos para mejorar nuestra alimentación.

El primero es:

Planear lo que se va a comprar, para tener alimentos suficientes para toda la familia, eso lo saben ustedes muy bien no compren de más ni de menos.

Algunas compras se pueden hacer semanales como las verduras, frutas y huevo, otras quincenales como el frijol, el arroz, las pastas, el azúcar y el aceite y otras diarias como las carnes, la leche, prefiere las verduras y frutas frescas y de la temporada, los cereales integrales y los aceites a las grasas animales.

Usa las verduras y frutas completas y utiliza al agua de cocción para no desperdiciar las vitaminas que contienen, y utiliza los sobrantes de los guisados (no de los platos) para hacer otras preparaciones.



Combina los alimentos al prepararlos, por ejemplo arroz con frijoles, papas con huevo, quesadillas de papa y queso, pasta con espinacas, etc., mejoran su valor nutritivo.

Recuerden que para evitar la obesidad, la diabetes y la hipertensión en tu familia, disminuye el uso de grasas, aceites, sal y azúcar en la preparación de alimentos.

Fomenta el consumo de mucha agua durante el día y el ejercicio diario.



LA HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

María y Paula fueron a visitar a Nora una vecinita que tiene enferma a su niña de tres años.

¿Cómo estás Nora?

Muy preocupada mi niña tiene mucha diarrea dice que le duele su estomaguito ¿qué le estás dando?, té de canela o agua de arroz pero no se le quita.

¿Y por qué le paso eso? Pregunta Paula



Pues fijate que el domingo fuimos al puesto de la esquina y le compré a la niña una torta de carne y un refresco; en la noche no quiso cenar y le empezó la diarrea.

Pero que bárbara si el puesto de Don Pancho está muy sucio, no se lava las manos, trae las uñas largas y negras.

Con el mismo trapo sucio se seca el sudor, limpia las cucharas, el cuchillo.

Además el agua que usa para todo, lo tiene en una cubeta y allí mismo enjuaga el trapo, rocía la fruta y además cobra todo sin lavarse las manos.

Tenemos que pedirle a Florencia que organice una plática para los vendedores ambulantes de alimentos y que el Centro de Salud tenga más control sobre ellos.

También debemos vigilar que nuestros hijos no compren alimentos contaminados de la calle.

Oye Nora urge que lleves a tu hija al Centro de Salud para que te la atiendan.

¡Dale de comer! Dice María prepárale Suero Vida Oral, te lo dan en el Centro de Salud junto con sus instrucciones. ¿Cómo se prepara?

En un litro de agua hervida vacía un sobre de Suero Vida Oral de los que te van a dar en el Centro de Salud y haz que lo tome poco a poco para que no se deshidrate, pero ve al médico de inmediato.

Y acompáñanos el próximo miércoles a la plática vamos a pedirle a Florencia que nos hable de higiene de los alimentos.



En el Centro de Salud

Llegan como todos los miércoles María y sus vecinas a la plática del día.

Florencia:

María nos comentó ayer que quieren saber más sobre la higiene de los alimentos por lo que la plática del día de hoy será ese tema.

¿Qué es la higiene? Pregunta Florencia.

¡Lavarse las manos! Dice Jacinto, tener la casa limpia, dice Paula, bañarnos diario, dice Carlos un vecino, bañar a nuestros animalitos; ¿a todos? pregunta Paula al perro y al gato, contesta Carlos y no tenerlos dentro de la casa.

Higiene es lo que hacemos diariamente para mantener limpia y ordenada nuestra casa, la cocina, los alimentos, nuestro aseo personal, los corrales o lugares donde tenemos a los animales de la casa.

Recuerden:

Casa limpia, comida limpia, agua limpia y cuerpo limpio ayudan a estar sanos.

Carlos: Yo siempre me lavo las manos con agua y jabón por las mañanas.

Está bien, pero no sólo debes lavártelas en la mañana sino siempre que vas a preparar, servir o comer alimentos, pero no sólo debes tener cuidado con lavarte las manos, es necesario tener cuidado de que el polvo, la tierra, los animales, los microbios, los detergentes y los insecticidas no contaminen los alimentos.

El otro día, dice Paula, encontré un gusano en la lechuga y eso que ya la había lavado.

Por eso es muy importante, dice María, lavar y desinfectar las verduras y las frutas. Hay que quitarles la mugre y la tierra y después desinfectarlas para matar los microbios que no podemos ver a simple vista. Yo uso gotas de cloro o de yodo disueltos en suficiente agua limpia para matar los microbios.



También debemos tener cuidado de la contaminación de alimentos con toxinas, es decir, sustancias que nos pueden envenenar.

¿Qué pasa cuando las latas están infladas?, pregunta Oscar.

Florencia: Estas latas ya no sirven porque están contaminadas y echadas a perder, si comemos los alimentos de estas latas podemos sufrir enfermedades e intoxicaciones graves y morir.

Por eso cuando compran alimentos enlatados fíjense en la fecha de caducidad y que no esté abollada ni oxidada, si es así, antes de tirarla hay que abrirla y tirar su contenido en el depósito de basura para asegurar que nadie la coma.

Bueno me queda claro que para comer alimentos con limpieza hay que prepararlos con higiene, tener limpias nuestras manos, la cocina y toda la casa dice María.

Florencia: también hay que hervir o clorar el agua que tomamos y la que usamos para preparar alimentos.

Pongan a hervir agua durante tres minutos a partir de que suelte el primer hervor, dejarla enfriar y guardarla en un recipiente con tapa.

También pueden agregarle cloro: por cada litro de agua, agregarle 2 gotas de cloro y dejar reposar por 10 minutos.

Hay que tener los animales como los gatos, los perros, conejos, pájaros, etc., fuera de la casa; guardar la basura en bolsas de plástico, cajas o botes de basura con tapa, sacarla cuando pasa el camión recolector, mantener limpio el baño, la cocina y la casa en general si usas letrina mantenerla tapada, limpia y la puerta cerrada.

Florencia: No se les olvide.

¡Siempre lavarse las manos con agua y jabón!:

- Antes de preparar, servir o comer alimentos.
- Lavar y desinfectar las verduras y las frutas.
- Las verduras de hojas, lavarlas hoja por hoja en el chorro de agua y desinfectarlas.
- Limpiar y lavar los frijoles, las habas y las lentejas antes de cocinarlos.
- Hervir o clorar el agua y guardarla en ollas o jarras limpias y bien tapadas.



- Lavar y cocinar los alimentos de origen animal.
- Cocinar y freír bien los pescados y los mariscos.
- Evitar toser o estornudar sobre los alimentos.
- No tener animales dentro de la casa y menos en la cocina.
- Almacenar los alimentos en lugares frescos y secos o en el refrigerador en trastos limpios y bien tapados.
- Separar la basura orgánica de la inorgánica en bolsas de plástico y sacarla cuando pase el camión recolector de basura, si no hay camión entiérrenla, pero no la quemen ni tiren en la calle, ni en los ríos, riachuelos ni en el mar.
- Lavar por lo menos una vez a la semana el bote de basura.
- *Para que no se formen mosquitos, moscas o insectos evitar tener charcos o agua estancada dentro de la casa, en la calle o en los patios.*
- Es necesario lavar todo tipo de carne, ya sea de res, pollo o pescado y los huevos.
- Evita en lo posible comer alimentos en la calle.



*Mantén limpio tu cuerpo, tus alimentos, tu casa:
"Limpieza en salud."*

Notas

Versión preliminar

EL REFRIGERIO ESCOLAR



El refrigerio escolar, es la combinación de alimentos, preparaciones y bebidas consumidas por los escolares durante el recreo, independientemente del lugar de procedencia o adquisición.

De esta manera, podemos ver que uno de los refrigerios que los niños, niñas y adolescentes deben consumir como parte de su alimentación diaria, generalmente se consume durante su estancia en la escuela (entre el desayuno y la comida, para el horario de estancia matutina, y entre la comida y la cena, durante el horario de estancia vespertina).

Se recomienda que el refrigerio escolar cubra de 15 a 20% de las recomendaciones diarias respecto de la energía y los nutrimentos de los escolares de preescolar, primaria y secundaria. En el siguiente cuadro se presentan los aportes de energía sugeridos en el refrigerio escolar para los tres grupos de edad.

Nivel ^b	Requerimientos de energía estimada por día (kcal)	Requerimientos de energía para el refrigerio escolar ^c (kcal +7- 5%)
Preescolar	1,300	228 (216-239)
Primaria	1,579	276 (263-290)
Secundaria	2,183	382 (363-401)

^aBasado en las Recomendaciones de Ingestión para la Población mexicana

^bPreescolar: 3 a 5 años; primaria: 6 a 11 años, y secundaria: 12 a 14 años

^cCorrespondiente al 17.5% de la recomendación de energía estimada por día, de acuerdo con el grupo de edad. Valores: media (mínimo-máximo)

Para que un refrigerio escolar contribuya al logro de una dieta variada y completa, debe incluir por lo regular: una o más porciones de verduras y frutas, agua simple potable a libre demanda y un alimento preparado (por ejemplo un sándwich de queso) que constituye la principal fuente de energía y macronutrientes del refrigerio.

El consumo diario de los alimentos preparados podrá sustituirse en el refrigerio por una porción de leche semidescremada, yogurt (sólido o bebible), alimentos lácteos fermentados, jugos de fruta, verdura o néctares de preferencia libres de edulcorantes no calóricos (hasta dos veces por semana); evitando así rebasar el contenido energético del refrigerio.

Es importante tomar en cuenta que los refrigerios se preparan para escolares de diferentes niveles educativos (preescolar, primaria y secundaria), por lo que se deben considerar las necesidades específicas de energía de cada grupo. De esta manera, las porciones incluidas en los refrigerios serán distintas en cada uno de ellos.

Pero, ¿Qué características deberán tener los tipos de alimentos y bebidas que se sugiere se incluyan como parte del refrigerio escolar?

Si bien, a continuación se describen de manera técnica las características nutrimentales de cada tipo de alimento y bebida que se autoriza expender en la escuela, en el siguiente apartado "Sugerencias prácticas para la preparación del refrigerio escolar" usted podrá identificar cómo se aplican estos criterios.

- *Verduras y frutas.* Deben ser parte esencial del refrigerio escolar, junto con las preparaciones de alimentos. Se recomienda promover permanentemente su consumo, ya que la mayoría contribuyen a lograr saciedad sin grandes aportes de energía, por lo que las cantidades a consumir pueden ser mayores a las de otros alimentos.

En general el consumo de verduras, no debe limitarse.



- *Preparación de alimentos.* Se recomienda que en general, las preparaciones combinen un alimento elaborado con cereales de grano entero o elaborado a partir de harinas integrales (100%), con uno o más de los siguientes alimentos: pequeñas cantidades de alimentos de origen animal o leguminosas, verduras y nulas o muy pequeñas cantidades de aceites vegetales (con bajo contenido de grasas saturadas y de grasas trans).

El alimento preparado que se ofrezca al escolar, debe reunir las siguientes características nutrimentales en la primera etapa: energía menor o igual a 180 calorías, proteína al menos 10% del total de energía (18 kcal o 4.5 g), grasas totales menor o igual a 35% del total de energía, ácidos grasos saturados menor o igual a 15% del total de energía, sodio menor o igual a 270 mg, contenido máximo de ácidos grasos trans será menor o igual a 0.5 g por porción. Algunos ejemplos de preparaciones incluyen: tortas, sándwiches, quesadillas, tacos, entre otras.

- *Bebidas.* El principal objetivo en relación con las bebidas es promover el consumo de agua simple potable.

Sólo en escuelas secundarias se permitirá la venta de bebidas con edulcorantes no calóricos, que reúnan las siguientes características nutrimentales en la primera etapa: energía menor o igual a 10 kcal por porción, la porción con un máximo de 250 ml, cantidad de sodio (mg por porción) será menor o igual a 60 y la cantidad máxima de edulcorantes no calóricos será menor o igual a 50 mg por 100 ml.

- *Alimentos Líquidos.* La **leche** se considera un alimento líquido y es recomendable su promoción e inclusión en la dieta del niño por el contenido de calcio que le ayudará a un mejor desarrollo. Para mayor beneficio a la salud, en cuanto a prevención de problemas de obesidad y enfermedades crónicas asociadas, la leche debe ser de preferencia semidescremada o descremada.



Los **productos lácteos** (como yogurt y alimentos líquidos fermentados), los **jugos de frutas, jugos de verduras y néctares**, así como los **alimentos líquidos de soya** también se consideran relevantes en la dieta infantil, pero éstos deberán cumplir con las características nutrimentales que se han definido.

Nota: Recuerde que el consumo de cualquiera de estos alimentos se recomienda hasta dos veces por semana y en sustitución del alimento preparado.

- **Botanas.** Los alimentos considerados en esta categoría, deberán cumplir con las siguientes características en la primera etapa: energía menor o igual a 140 kcal, no aplica azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio; grasas totales menor o igual a 40% del total de energía y ácidos grasos trans menor o igual a 0.5 g/porción.
- **Galletas, pastelitos, confites y postres.** Respecto a este tipo de alimentos, las características que deberán cumplir en la primera etapa, son: energía menor o igual a 140 kcal, no aplica azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio; grasas totales menor o igual a 40% del total de energía y ácidos grasos trans menor o igual a 0.5 g por porción.



Nota: Las botanas, galletas, pastelitos, confites y postres siempre y cuando cumplan con las características indicadas, podrán incluirse una vez a la semana, en sustitución de una preparación de alimentos.

1. Sugerencias prácticas para la preparación del refrigerio escolar

Los alimentos, al ser preparados pueden contaminarse por las manos de la persona que los prepara, los utensilios que se utilizan, el polvo, animales, el entorno, etc. Por ello, es indispensable que los alimentos se preparen con higiene, atendiendo las siguientes medidas:

- Lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar alimentos, después de ir al baño o de cambiar pañales; si no se tienen las manos limpias, no manipule los alimentos. Asimismo, cuide la higiene de su vestido
- Lavar y desinfectar verduras, frutas y utensilios de cocina
- Utilizar cuchillos diferentes para alimentos crudos y cocidos
- Lavar todos los utensilios utilizados antes y después de preparar los alimentos
- En caso de no contar con agua potable, hervir durante 3 minutos el agua para beber y conservarla en recipientes limpios y tapados
- Desinfectar en agua clorada (5 gotas de cloro por litro), las frutas y verduras que no se puedan tallar, por ejemplo fresas y verduras de hojas verdes
- Evitar toser, estornudar o picarse la nariz sobre los alimentos al prepararlos
- Recogerse el cabello y de preferencia utilizar una red, en caso de tenerlo largo
- No preparar los alimentos cuando se está enfermo
- Cocer muy bien los alimentos, mantenerlos tapados y los que lo requieran en refrigeración
- Evitar la presencia de animales domésticos como perros y gatos en las áreas donde se almacenan, preparan o expendan alimentos
- Prevenir e impedir la presencia de plagas como ratas y cucarachas



Igual de importante es la higiene del lugar en el que se preparan los alimentos, de esta manera se deben satisfacer las siguientes condiciones higiénicas:

- Ubicarse alejados de fuentes de contaminación (basura, canales de aguas negras, drenajes abiertos, etc.)
- Contar, en lo posible, con piso de cemento o asfalto
- Colocar los objetos personales en un área específica, ordenada, limpia y alejada de los alimentos y bebidas, así como para almacenar artículos de limpieza, detergentes y desinfectantes
- Las áreas y mobiliario del establecimiento deberán encontrarse siempre limpias y desinfectadas
- Los pisos, paredes, techos y puestos de lámina, en su caso, deberán presentar acabados que faciliten la limpieza y desinfección
- Colocar en recipientes limpios, identificados y con tapa, los desechos que se generen durante la preparación de alimentos y bebidas y eliminarlos frecuentemente
- Reemplazar con frecuencia los trapos de cocina. Usar toallas de papel para secar las manos después de manipular alimentos crudos
- No almacenar plaguicidas y sustancias tóxicas en los espacios que se utilicen para la preparación de alimentos y bebidas.



Por último, en este apartado le proporcionaremos algunos menús para el refrigerio escolar, mismos que cumplen con los criterios nutrimentales que se describieron anteriormente. Se presentan de acuerdo a los tres niveles de educación que contemplan los lineamientos.

Los primeros siete refrigerios que se presentan, tienen el desglose del contenido de energía, macronutrientes y sodio.

Refrigerios con desglose del aporte nutrimental

REFRIGERIO	PRESCOLAR		APORTE NUTRIMENTAL
	Medida casera	Medida g/ml	
1. Sándwich de queso panela con aguacate y jitomate. Pan integral Queso Panela Aguacate Jitomate Sandía Agua potable	2 rebanadas 1 rebanada 1 rebanada Libre 1 Taza Libre	25 g (c/u) 25 g 10 g Libre 160 g Libre	Energía: 225 kcal Proteína: 7.8 g Grasas: 5.6 g Hidratos de carbono: 38 Sodio: 263 mg

REFRIGERIO	PRIMARIA		APORTE NUTRIMENTAL
	Medida casera	Medida g/ml	
1. Sándwich de queso panela con aguacate y jitomate. Pan integral Queso Panela Aguacate Jitomate Sandía Agua potable	2 rebanadas 1 rebanada 1 rebanada Libre 1½ tazas Libre	25 g (c/u) 25 g 10 g Libre 240 g Libre	Energía: 267 kcal Proteína: 8.0 g Grasas: 7.5 g Hidratos de carbono: 46 Sodio: 264 mg

REFRIGERIO	SECUNDARIA		APORTE NUTRIMENTAL
	Medida casera	Medida g/ml	
1. Sándwich de queso panela con aguacate y jitomate.			
Pan integral	2 rebanadas	25 g (c/u)	Energía: 372 kcal Proteína: 8.2 g Grasas: 9.4 g Hidratos de carbono: 59 Sodio: 265 mg
Queso Panela	1 rebanadas	25 g	
Aguacate	3 rebanadas	10 g	
Jitomate	Libre	Libre	
Sandía	1½ tazas	240 g	
Agua potable	Libre	Libre	
Jugo de naranja natural	½ vaso	125 ml	

REFRIGERIO	PRESCOLAR		APORTE NUTRIMENTAL
	Medida casera	Medida g/ml	
2. Sandwich de frijoles			
Pan integral	2 rebanadas	25 g (c/u)	Energía: 225 kcal Proteína: 7.0 g Grasas: 6.2 g Hidratos de carbono: 39 Sodio: 270 mg
Frijoles refritos sin sal	3 cucharas	45 g	
Mayonesa	½ cucharita	2.5 g	
Tuna	1 pieza	69 g	
Agua potable	Libre	Libre	

REFRIGERIO	PRIMARIA		APORTE NUTRIMENTAL
	Medida casera	Medida g/ml	
2. Sandwich de frijoles			
Pan integral	2 rebanadas	25 g (c/u)	Energía: 253 kcal Proteína: 8.0 g Grasas: 7 g Hidratos de carbono: 46 Sodio: 270 mg
Frijoles refritos sin sal	3 cucharas	45 g	
Mayonesa	½ cucharita	2.5 g	
Tuna	2 pieza	138 g	
Agua potable	Libre	Libre	

REFRIGERIO	SECUNDARIA		APORTE NUTRIMENTAL
	Medida casera	Medida g/ml	
2. Sandwich de frijoles			
Pan integral	2 rebanadas	25 g (c/u)	Energía: 353 kcal Proteína: 8.6 g Grasas: 7 g Hidratos de carbono: 52 Sodio: 270 mg
Frijoles refritos sin sal	3 cucharas	45 g	
Mayonesa	½ cucharita	2.5 g	
Tuna	2 pieza	138 g	
Agua potable	Libre	Libre	
Jugo de zanahoria natural	1 vaso	250 ml	

REFRIGERIO	PRESCOLAR		APORTE NUTRIMENTAL
	Medida casera	Medida g/ml	
3. Sándwich de pollo			
Pan integral	2 rebanadas	25 g (c/u)	Energía: 230 kcal Proteína: 11.0 g Grasas: 6.4 g Hidratos de carbono: 34 Sodio: 278 mg
Pollo deshebrado	25 g	25 g	
Aguacate	2 rebanada	20 g	
Jitomate	Libre	Libre	
Lechuga	Libre	Libre	
Chico zapote	¼ pieza	38 g	
Agua potable	Libre	Libre	

REFRIGERIO	PRIMARIA		APORTE NUTRIMENTAL
	Medida casera	Medida g/ml	
3. Sándwich de pollo			
Pan integral	2 rebanadas	25 g (c/u)	Energía: 260 kcal Proteína: 11.0 g Grasas: 7.2 g Hidratos de carbono: 41.5 Sodio: 278 mg
Pollo deshebrado	25 g	25 g	
Aguacate	2 rebanada	20 g	
Jitomate	Libre	Libre	
Lechuga	Libre	Libre	
Chico zapote	½ pieza	75 g	
Agua potable	Libre	Libre	

REFRIGERIO	SECUNDARIA		APORTE NUTRIMENTAL
	Medida casera	Medida g/ml	
3. Sándwich de pollo			
Pan integral	2 rebanadas	25 g (c/u)	Energía: 363 kcal Proteína: 11.0 g Grasas: 8.4 g Hidratos de carbono: 66.0 g Sodio: 278 mg
Pollo deshebrado	25 g	25 g	
Aguacate	1 rebanada	10 g	
Jitomate	Libre	Libre	
Lechuga	Libre	Libre	
Chico zapote	1 pieza	150 g	
Agua potable	Libre	Libre	
Agua de limón con azúcar			
Jugo de limón	Libre	Libre	
Azúcar	2 cucharitas	10 g	

REFRIGERIO	PRESCOLAR		APORTE NUTRIMENTAL
	Medida casera	Medida g/ml	
4. Sándwich de atún			
Pan de 5 granos	2 rebanadas	25 g (c/u)	Energía: 238 kcal Proteína: 13.0 g Grasas: 4.1 g Hidratos de carbono: 41 Sodio: 274 mg
Atún en agua	1/5 de lata	2.5 g	
Mayonesa	1/2 cucharita	Libre	
Jitomate	Libre	Libre	
Cebolla	Libre	Libre	
Chile serrano	Libre	Libre	
Durazno amarillo	1 pieza	76.5	
Agua potable	Libre	Libre	

REFRIGERIO	PRIMARIA		APORTE NUTRIMENTAL
	Medida casera	Medida g/ml	
4. Sándwich de atún			
Pan de 5 granos	2 rebanadas	25 g (c/u)	Energía: 268 kcal Proteína: 13.0 g Grasas: 4.1 g Hidratos de carbono: 49 Sodio: 274 mg
Atún en agua	1/5 de lata	31 g	
Mayonesa	1/2 cucharita	2.5 g	
Jitomate	Libre	Libre	
Cebolla	Libre	Libre	
Chile serrano	Libre	Libre	
Durazno amarillo	2 pieza	153	
Agua potable	Libre	Libre	

REFRIGERIO	SECUNDARIA		APORTE NUTRIMENTAL
	Medida casera	Medida g/ml	
4. Sándwich de atún			
Pan de 5 granos	2 rebanadas	25 g (c/u)	Energía: 368 kcal Proteína: 17.0 g Grasas: 8 g Hidratos de carbono: 61 Sodio: 274 mg (agregar 52 mg del yogurt)
Atún en agua	1/5 de lata	31 g	
Mayonesa	1/2 cucharita	2.5 g	
Jitomate	Libre	Libre	
Cebolla	Libre	Libre	
Chile serrano	Libre	Libre	
Durazno amarillo	3 pieza	230	
Agua potable	Libre	Libre	
Yogurt bajo en grasa	1/2 taza	125 mg	

REFRIGERIO	PRESCOLAR		APORTE NUTRIMENTAL
	Medida casera	Medida g/ml	
5. Ensalada de atún			
Atún en agua	1/4 de lata	39 g	Energía: 229 kcal Proteína: 11.0 g Grasas: 5.9 g Hidratos de carbono: 36 Sodio: 271 mg
Mayonesa	1 cucharita	5 g	
Pepino	Libre	Libre	
Jitomate	Libre	Libre	
Cebolla	Libre	Libre	
Galletas saladas integrales	4 piezas	4 g (c/u)	
Manzana	1 pieza	106 g	
Agua potable	Libre	Libre	

REFRIGERIO	PRIMARIA		APORTE NUTRIMENTAL
	Medida casera	Medida g/ml	
5. Ensalada de atún			
Atún en agua	1/4 de lata	39 g	Energía: 284 kcal Proteína: 11.0 g Grasas: 5.9 g Hidratos de carbono: 50 Sodio: 271 mg
Mayonesa	1 cucharita	5 g	
Pepino	Libre	Libre	
Jitomate	Libre	Libre	
Cebolla	Libre	Libre	
Galletas saladas integrales	4 piezas	4 g (c/u)	
Manzana	2 pieza	106 g (c/u)	
Agua potable	Libre	Libre	

REFRIGERIO	SECUNDARIA		APORTE NUTRIMENTAL
	Medida casera	Medida g/ml	
5. Ensalada de atún			
Atún en agua	1/4 de lata	39 g	Energía: 394 kcal Proteína: 13.0 g Grasas: 7.8 g Hidratos de carbono: 61.8 Sodio: 271 mg (al agregar 4 galletas el total de sodio es: (373 mg)
Mayonesa	1 cucharita	5 g	
Pepino	Libre	Libre	
Jitomate	Libre	Libre	
Cebolla	Libre	Libre	
Galletas saladas integrales	8 piezas	4 g (c/u)	
Manzana	2 pieza	106 g (c/u)	
Agua potable	Libre	Libre	
Agua de Jamaica	1 vaso	250 ml	
Jamaica	Libre	Libre	
Azúcar	2 cucharitas	10 g	

REFRIGERIO	PRESCOLAR		APORTE NUTRIMENTAL
	Medida casera	Medida g/ml	
6. Taco de huevo revuelto con jitomate, chile y cebolla			
Tortilla	1 pieza	30 g (c/u)	Energía: 242 kcal Proteína: 8.0 g Grasas: 7.8 g Hidratos de carbono: 41 Sodio: 62 mg
Huevo revuelto	1 huevo	50 g	
Jitomate, chile y cebolla	Libre	Libre	
Aceite	½ cucharita	2.5 ml	
Mandarina	2 pieza	128 g	
Agua potable	Libre	Libre	

REFRIGERIO	PRIMARIA		APORTE NUTRIMENTAL
	Medida casera	Medida g/ml	
6. Taco de huevo revuelto con jitomate, chile y cebolla			Energía: 264 kcal Proteína: 8.0 g Grasas: 9.9 g Hidratos de carbono: 41 Sodio: 62 mg
Tortilla	1 pieza	30 g (c/u)	
Huevo revuelto	1 huevo	50 g	
Jitomate, chile y cebolla	Libre	Libre	
Aceite	1 cucharita	5 ml	
Mandarina	2 pieza	128 g	
Agua potable	Libre	Libre	

REFRIGERIO	SECUNDARIA		APORTE NUTRIMENTAL
	Medida casera	Medida g/ml	
6. Taco de huevo revuelto con jitomate, chile y cebolla			Energía: 370 kcal Proteína: 9.4 g Grasas: 10.9 g Hidratos de carbono: 63 Sodio: 124 mg
Tortilla	2 piezas	30 g (c/u)	
Huevo revuelto	1 huevo	50 g	
Jitomate, chile y cebolla	Libre	Libre	
Aceite	1 cucharita	5 ml	
Mandarina	3 pieza	192 g	
Agua potable	Libre	Libre	
Agua de tamarindo	1 vaso	1 vaso	
Tamarindo	Libre	Libre	
Azúcar	1 cucharita	10 g	

REFRIGERIO	PRESCOLAR		APORTE NUTRIMENTAL
	Medida casera	Medida g/ml	
7. Enfrijoladas			
Tortilla de maíz nixtamalizada	1 pieza	30 g (c/u)	Energía: 228 kcal Proteína: 10.0 g Grasas: 3.3 g Hidratos de carbono: 22.7
Frijoles cocidos	3 cucharas	30 g	
Queso panela	1 rebanada	40 g	
Pera	½ pieza	81 g	
Agua pura	Libre	Libre	

REFRIGERIO	PRIMARIA		APORTE NUTRIMENTAL
	Medida casera	Medida g/ml	
7. Enfrijoladas			
Tortilla de maíz nixtamalizada	1 pieza	30 g (c/u)	Energía: 263 kcal Proteína: 10.0 g Grasas: 2.4 g Hidratos de carbono: 50.4
Frijoles cocidos	3 cucharas	30 g	
Queso panela	½ rebanada	20 g	
Pera	½ pieza	81 g	
Agua pura	Libre	Libre	

REFRIGERIO	SECUNDARIA		APORTE NUTRIMENTAL
	Medida casera	Medida g/ml	
7. Enfrijoladas			
Tortilla de maíz nixtamalizada	2 piezas	30 g (c/u)	Energía: 360 kcal Proteína: 10.0 g Grasas: 2.4 g Hidratos de carbono: 75.4
Frijoles cocidos	3 cucharas	30 g	
Queso panela	1 rebanada	20 g	
Pera	1½ pieza	243 g	
Agua pura	Libre	Libre	

Versión preliminar

Refrigerios sin desglose

REFRIGERIO	PRESCOLAR		PRIMARIA		SECUNDARIA (ADOLESCENTE)	
	Medida casera	Medida g/ml	CANTIDAD	g/ml	CANTIDAD	g/ml
1. Sopes						
Masa de maíz	1 pieza	45 g	1 pieza	45 g	1 pieza	45 g
Frijoles Refritos	2 cucharas	30 g	3 cucharas	45 g	3 cucharas	45 g
Lechuga	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre
Queso Panela	½ rebanada	13 g	1 rebanada	25 g	1 rebanada	25 g
Salsa verde sin freír	2 cucharas	30 g	2 cucharas	30 g	2 cucharas	30 g
Piña picada	¾ taza	124 g	1 taza	165 g	2 Tazas	330 g
Agua pura	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre
2. Taco de nopales a la mexicana						
Tortilla de Maíz Nixtamalizada	2 piezas	30 g (c/u)	2 piezas	30 g (c/u)	2 piezas	30 g (c/u)
Nopales	½ taza	12 g	1 taza	12 g	taza	12 g
Jitomate	¼ taza	11.5 g	¼ taza	11.5 g	¼ taza	11.5 g
Cebolla	¼ taza	11.5 g	¼ taza	11.5 g	¼ taza	11.5 g
Jicama rallada	½ taza	60 g	1 taza	120 g	½ taza	60 g
Zanahoría rallada	½ taza	55 g	1 taza	110 g	½ taza	55 g
Agua pura	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre
Cacahuates enchilados	No	No	No	No	26 piezas	24 g

REFRIGERIO	PRESCOLAR		PRIMARIA		SECUNDARIA (ADOLESCENTE)	
	Medida casera	Medida g/ml	CANTIDAD	g/ml	CANTIDAD	g/ml
3. Taco de calabacitas guisadas						
Tortilla de Maíz nixtamalizada	1 pieza	30 g	2 piezas	30 g (c/u)	2 piezas	30 g (c/u)
Calabacita	4 cucharas	60 g	6 cucharas	90 g	6 cucharas	90 g
Jitomate	½ pieza	30 g	1 pieza	60 g	1 pieza	60 g
Cebolla	1 cuchara	12 g	2 cucharas	24 g	2 cucharas	24 g
Sal	1 pizca	0.5 g	1 pizca	0.5 g	1 pizca	0.5 g
Aceite	½ cucharita	2.5 ml	½ cucharita	2.5 g	½ cucharita	2.5 g
Mango ataulfo	1 pieza	122 g	1 pieza	122 g	2 piezas	2 piezas
Agua pura	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre
4. Taco de pollo con verduras						
Tortilla de Maíz nixtamalizada	1 pieza	30 g	1 pieza	30 g	1 pieza	30 g
Pollo deshebrado	30 g	30 g	30 g	30 g	30 g	30 g
Chile poblano	3 cucharas	45 g	3 cucharas	45 g	3 cucharas	45 g
Calabacita	2 cucharas	30 g	2 cucharas	30 g	2 cucharas	30 g
Jitomate	2 cucharas	15 g	2 cucharas	15 g	2 cucharas	15 g
Sal	1 pizca	0.5	1 pizca	0.5	1 pizca	0.5
Aceite	½ cucharita	2.5 ml	½ cucharita	2.5 ml	½ cucharita	2.5 ml
Uvas	18 piezas	86 g	27 piezas	130 g	36 piezas	170 g
Agua pura	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre

REFRIGERIO	PRESCOLAR		PRIMARIA		SECUNDARIA (ADOLESCENTE)	
	Medida casera	Medida g/ml	CANTIDAD	g/ml	CANTIDAD	g/ml
5. Quesadilla						
Tortilla de maíz nixtamalizada	1 pieza	30 g	2 piezas	30 g (c/u)	2 piezas	30 g (c/u)
Queso panela	1 ½ rebanadas	38 g	2 rebanadas	50 g	2 rebanadas	50 g
Guayaba	3 piezas	124 g	3 piezas	124 g	3 piezas	124 g
Agua pura	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre
Agua de limón	No	No	No	No	1 vaso	250 ml
Limón					Libre	Libre
Azúcar					2 cucharitas	10 g
6. Tostada de ensalada de atún						
Tostada	1 pieza	12 g	2 pieza	12 g (c/u)	2 pieza	12 g (c/u)
Atún en agua	1/5 de lata	31 g	1/3 de lata	50 g	1/3 de lata	50 g
Papa	2 cucharas	15 g	2 cucharas	15 g	2 cucharas	15 g
Zanahoria	1 cuchara	15 g	1 cuchara	15 g	1 cuchara	15 g
Chícharo	1 cucharita	5 g	1 cucharita	5 g	1 cucharita	5 g
Mayonesa	½ cucharita	2.5 g	½ cucharita	2.5 g	½ cucharita	2.5 g
Mandarina reina	1 pieza	142 g	1 pieza	142 g	2 piezas	142 g
7. Ensalada de futas con yogurt						
Fruta picada	1 taza	140 g	1 ½ tazas	210 g	2 tazas	280 g
Yogurt	½ taza	125 g	½ taza	125 g	½ taza	125 g
Galletas dulces	2 piezas	16 g	3 piezas	24 g	5 piezas	40 g
Agua pura	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre

REFRIGERIO	PRESCOLAR		PRIMARIA		SECUNDARIA (ADOLESCENTE)	
	Medida casera	Medida g/ml	CANTIDAD	g/ml	CANTIDAD	g/ml
8. Burrito de frijoles						
Tortilla de harina	1 pieza	28 g	1 pieza	28 g	1 pieza	28 g
Frijoles refritos	4 cucharas	60 g	4 cucharas	60 g	4 cucharas	60 g
Queso panela	½ rebanada	13 g	1 rebanada	25 g	1 rebanada	25 g
Papaya picada	1 taza	140	1 ½ tazas	210 g	2 tazas	280 g
Agua Pura	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre

2. Recomendaciones generales para la preparación del refrigerio escolar

Es importante que todos los días, mientras prepara el refrigerio escolar que ofrecerá a los niños, niñas y adolescentes, considere las siguientes recomendaciones.

Respecto de los alimentos e ingredientes que se recomienda:

- Utilice las frutas y verduras de la región y de la estación, ya que son más baratas y de mejor calidad. De preferencia ofrézcalas con cáscara, no las pele según sea el caso. La información que se muestra a continuación, le será de ayuda para aprovechar todos los alimentos de este tipo que pueden conseguirse según la época del año.

Frutas*

Caña										Oct	Nov	Dic	
Guanabana			Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic	
Jícama	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic	
Pera	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic	
Plátano	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic	
Fresa	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic	
Granada Roja							Jul	Ago	Sep	Oct			
Manzana	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic	
Sandía	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic	
Ciruela criolla					May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct			
Higo							Jul	Ago	Sep	Oct	Nov		
Uva						Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov		
Aguacate	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic	
Limón agrio	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic	
Lima						Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic	
Durazno amarillo	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic	
Guayaba	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic	
Mamey	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic	
Mandarina	Ene	Feb	Mar						Sep	Oct	Nov	Dic	
Mango	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep				
Melón	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic	
Naranja	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic	
Papaya	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic	
Tejocote	Ene	Feb							Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Toronja	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic	

*Fundación Campo Educativo y Salud, A.C.



Amplia disponibilidad

Disponibilidad media

No disponible

Verduras

Cebolla	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Champiñón	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Chayote	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Coliflor	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Porro	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Seta	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Jitomate	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Rábano	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Berenjena	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Betabel	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Acuga	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Ajo	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Berro	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Brócoli	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Calabacita	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Chile jalapeño	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Col	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Espe	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Fanajaca	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Haba verde	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Lechuga	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Nopal	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Pepino	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Pasaunta verde	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Sesuvio verde	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Elote	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Flor de calabaza	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Zanahoria	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic



Amplia disponibilidad



Disponibilidad media



No disponible

- Preferir el pescado, el pollo sin piel y cortes de carne con la menor cantidad de grasa posible.
- Modere el uso de sal en la preparación de los alimentos, así como el consumo de los productos que la contengan en exceso.
- Modere el uso y consumo de azúcares refinados y de productos que los contengan en exceso.
- De preferencia ase, hornee o hierva los alimentos en lugar de freírlos. Si es el caso, utilice aceites vegetales como el de cártamo, soya, entre otros (que tienen bajo contenido de grasas saturadas y que son libres de grasas trans).
- No reutilice el aceite, al hacerlo, éste se convierte en un ácido graso trans que puede afectar la salud, en específico venas y arterias.
- Se recomienda que los alimentos elaborados con base en cereales contengan cereales de grano entero o que sean elaborados a partir de harinas integrales.
- Recuerde que el consumo de los alimentos líquidos (leche, yogurt, alimentos líquidos fermentados, jugos de frutas, jugos de verduras y néctares, así como los de soya) se recomienda hasta dos veces por semana y en sustitución del alimento preparado.
- Las botanas, galletas, pastelitos, confites y postres siempre y cuando cumplan con las características indicadas, podrán incluirse una vez a la semana, en sustitución de una preparación de alimentos.
- Si las verduras y frutas son acompañadas con sal, no se recomienda utilizar más de una pizca.
- El uso de jugo de limón como aderezo puede permitirse por sus efectos positivos en sabor y los beneficios del consumo de dicho jugo. En caso de utilizar chile en polvo, verificar que éste no contenga sal.



Para la oferta de bebidas:

- Recuerde que se debe promover el consumo de agua simple potable de manera preferente.
- Ofrezca leche semidescremada
- Sólo en escuelas secundarias podrá ofrecer a los escolares bebidas con edulcorantes no calóricos. Por razones nutrimentales en los niños pequeños no se recomienda el consumo de estos productos, ya que dichos alimentos pueden estar sustituyendo el consumo de alimentos con mayor contenido de nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo.



Versión preliminar

Notas

Versión preliminar

EMBARAZO Y LACTANCIA

Centro de Salud

Plática acostumbrada con el grupo.

Florencia: Después de dar la bienvenida al grupo:

¡Buenos días!

A partir de hoy el Doctor y yo les vamos a dar una serie de pláticas acerca de la alimentación durante las diferentes etapas de la vida.

Hoy vamos a iniciar con la alimentación durante el embarazo y la lactancia.

¿A ver Paula, cómo te alimentabas cuando te embarazabas?

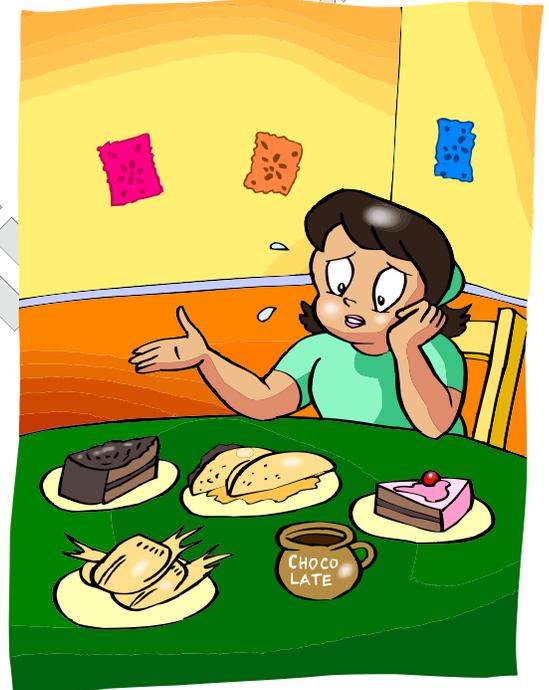
¡Huy! Pues yo comía mucho porque mi mamá decía que tenía que comer por dos, lógico engordé mucho y ya no pude bajar de peso.

¿Qué comías?

Puros antojos: tacos, tortas, helados, tamales ¡Que se yo! Tuve algunos problemas, se me hincharon las piernas, me dolía la cabeza y tenía estreñimiento; el niño nació muy gordito, me tuvieron que hacer cesárea.

¿Tú que opinas Juanita?

Pues yo pienso que no hay que comer mucho ni de todo, hay alimentos que no debemos comer cuando estamos embarazadas.



¿Y tú que opinas Pedro?

Pues yo creo que la mujer embarazada tiene que comer más de lo acostumbrado y evitar algunos alimentos que le pueden hacer daño al niño.

Bien, creo que nuestro tema de hoy va a aclarar muchas dudas.

La alimentación es uno de los factores más importantes para la salud y el bienestar de la embarazada y la del niño por nacer.



Oscar: ¿Es cierto que las mujeres embarazadas tienen que comer por dos?

Florencia: No necesariamente, lo que deben tener es una alimentación correcta que incluya en cada comida alimentos de los tres grupos, cuidar sobre todo el consumo de verduras y frutas.

¿Por qué?

Porque generalmente no acostumbramos comerlas durante el embarazo y porque contienen vitaminas y minerales que el niño y la madre necesitan durante la gestación.

Por ejemplo: El hierro para la formación de la sangre, el calcio para formar huesos, el ácido fólico para evitar problemas neurales, la vitamina A para fijar calcio y evitar ceguera, el yodo para evitar bocio.

También necesita los alimentos que contienen proteínas como los frijoles, las lentejas, el huevo, la leche y la carne para formar tejidos como la piel, el músculo, pelo, huesos, sangre, corazón, etc.

¿Oiga, Florencia, las tortillas, el pan, las pastas y el arroz también son buenos durante el embarazo? Pregunta, María.

Sí son muy buenos porque dan la energía suficiente a la madre y al niño para tener fuerza y seguir creciendo.

Juan: Y si la embarazada no come bien, ¿qué pasa?

María: La mujer se desnutre, no sube de peso y tiene riesgo de enfermar o morir, puede abortar y el niño nacer con poco peso y morir, si no es atendido a tiempo.

María: Rocío una vecina, está muy joven, creo que tiene 16 años y ya está embarazada; se ve muy mal, tiene hinchazón en las piernas y pies, está muy pálida y camina como muy cansada.



Florencia: Tal vez esté comiendo una alimentación inadecuada con exceso de grasa y sal, llévala o dile que vaya al Centro de Salud para su control prenatal, puede ser que esté anémica y tenga edema.

María: Yo cuando estaba embarazada sufrí mucho de estreñimiento, náuseas y mareos ¡No quiero ni acordarme!

Florencia: Todos estos trastornos son ocasionados por una mala alimentación y en el caso de Rocío, además por la edad, es un embarazo de alto riesgo.

Juan: Yo no sabía que la edad tiene que ver con el embarazo.

María: Florencia y el Doctor nos han dicho que hay riesgo de enfermar o morir si al embarazarse una mujer tiene menos de 18 o más de 35 años de edad, porque comemos mal, porque tenemos muchos hijos y muy seguidos, porque estamos muy flacas o muy gordas.

Florencia: Por eso es muy importante acudir al control del embarazo y la lactancia o la clínica de salud para detectar a tiempo cualquier problema que se presente.

Florencia: Volviendo a la plática, ¿Cómo debemos alimentarnos cuando estamos embarazadas? ¡Pues, muy bien! Contestan todas.

Recuerden, durante el embarazo, hay que seguir comiendo correctamente, es decir por lo menos un alimento de cada grupo en el desayuno, comida y cena y dos colaciones o pequeñas comidas, una a media mañana y una a media tarde.

Incluir alimentos fáciles de digerir con poca grasa, poca sal y pocos condimentos.

Comer verduras y frutas 5 veces al día (en las tres comidas principales y en las colaciones) tomen mucha agua o líquidos pero sin azúcar.

Duerman bien y hagan actividad física diaria como caminar, subir escaleras, bailar, barrer.

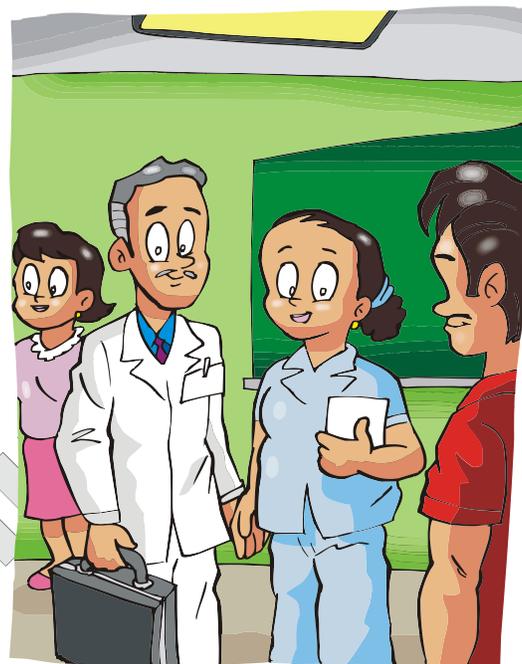
María: Entonces no tenemos porque comer más de lo acostumbrado.

Florencia: Los primeros 4 meses del embarazo, si tienen una alimentación correcta no necesitan comer más de lo que acostumbran; a partir del cuarto mes agreguen un plato más del guisado principal del mediodía.

Si la embarazada presenta vómito o náusea debe evitar comer al mismo tiempo, alimentos sólidos y líquidos, los líquidos pueden tomarlos entre comidas.

¿Y cuándo tenemos estreñimiento?

Florencia: Para evitar el estreñimiento hay que comer verduras y frutas, cereales enteros como arroz o trigo y tomar mucha agua.



Recuerden:

Si durante el embarazo no aumentan o suben mucho de peso: tienen los pies, los brazos y la cara hinchados o presión alta y les duele la cabeza acudan de inmediato al médico.

Oiga Florencia: Dice una asistente: Yo amamanto a mi niño y en mi casa dicen que debo de comer más ¿Es cierto?

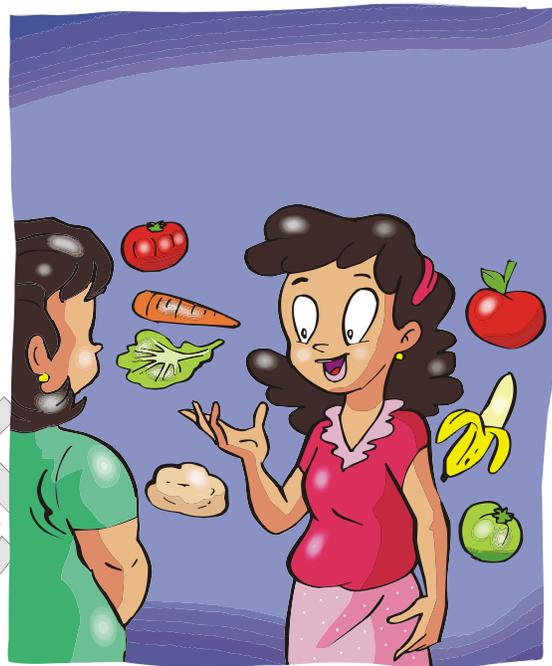
Florencia: No, la madre que alimenta a su hijo con leche materna requiere de más energía y nutrientes que cuando estaba embarazada, pero no tiene que comer mucho, debe seguir teniendo una alimentación correcta y sólo agregar dos platos más del guisado principal del medio día y tomar muchos líquidos.

¿Es cierto que no debemos comer aguacate, chile o frutas porque le hacen daño al niño? No, no es cierto, pueden comer de todos los alimentos de los tres grupos, tal y como se recomienda en el Plato del Bien Comer, por lo menos un alimento de cada grupo en el desayuno, comida y cena y dos colaciones de verduras y frutas entre comidas; recuerden que tiene que recuperarse del embarazo y del parto y producir leche.

Paula: ¿Qué debemos hacer para tener una buena lactancia?

Florencia:

- Comer correctamente.
- Combinar los alimentos, por ejemplo: frijoles con arroz o pasta, verduras con carne o pastas, etc.
- Comer verduras y frutas 5 veces al día.
- Tomar por lo menos 8 vasos de agua o agua de frutas al día, pero sin azúcar.
- Evitar fumar o tomar bebidas alcohólicas.



- Evitar el consumo de refrescos y café.
- Hacer actividad física diariamente.

Florencia: Entre todos elaboren, un menú para una mujer con 6 meses de embarazo.

Todas empezaron a opinar y al final el menú quedó así:

DESAYUNO

Naranja
Huevo con frijoles
Café con leche

MEDIA MAÑANA

Chayote cocido

COMIDA

Arroz a la marinera
Pollo frito
Ensalada de verduras
Agua de frutas

MEDIA TARDE

Manzana

CENA

Nopalitos a la mexicana
Frijoles de la olla
Café con leche
Tortilla de maíz

¡Muy bien! Pero la Señora tiene 6 meses de embarazo ¿Qué le falta?

Paula: Agregar un plato más de pollo frito y ensalada ¡Muy bien!

Juan: Como que falta agregar más líquidos, usted dijo que por lo menos 8 vasos al día.

Florencia: Sí hay que agregar 5 vasos más durante el día para que sean los 8 vasos.

¿El Café con leche es un líquido?

Sí contesta Florencia, el agua de frutas también, atole o tés pero sin azúcar.

Bien hemos terminado espero que el tema les haya interesado sobre todo a las mamás o las que están por serlo.

El próximo tema será La alimentación del niño en el primer año de vida.



ALIMENTACIÓN DEL NIÑO MENOR DE UN AÑO

Centro de Salud

En la reunión de los miércoles se reunieron con Florencia, María y su grupo de vecinos.

Luego de saludarse. La promotora de salud les preguntó: *Qué les habían parecido los temas que habían visto hasta el momento.*

¡Pues muy buenos comentó Paula, pero yo tengo una duda! ¿Todos debemos comer lo mismo?

Yo creó que sí dice Pedro, pero como que los niños pequeños a lo mejor no.

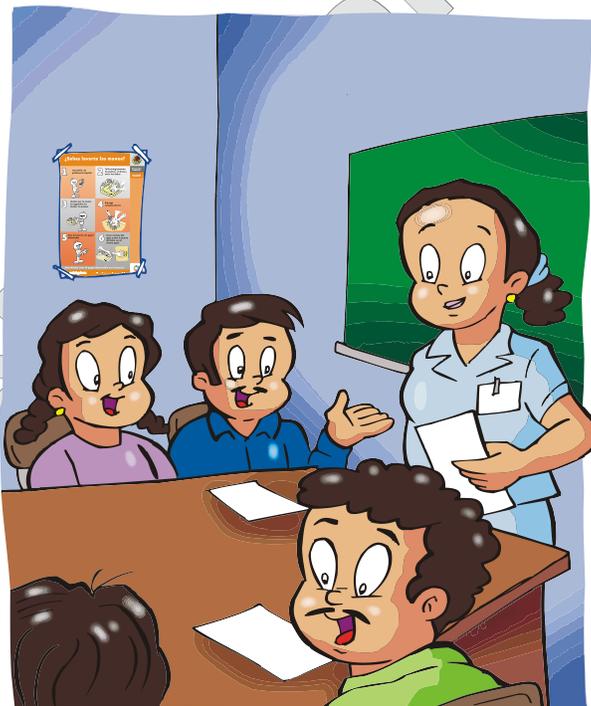
Florencia: Todos debemos tener una dieta correcta, desde los niños pequeños hasta los viejitos, pero cada quien debe comer la cantidad de alimentos que necesita de acuerdo a su edad, sexo, actividad física y su estado de salud, por ejemplo; el recién nacido se alimenta con leche materna desde que nace hasta los seis meses de edad, no necesita ningún otro alimento.

¿Y si se desnutre? Dice Paula.

No se desnutre porque la leche materna le da las calorías y los nutrimentos que el niño necesita para crecer. ¿Se acuerdan cuáles son estos nutrimentos?

Si dice María: Calorías, vitaminas, minerales, proteínas.

Florencia: La leche materna además de mantenerlo bien nutrido lo protege de enfermedades, lo ayuda a crecer y desarrollarse y propicia los lazos de afecto entre la madre y el hijo o hija.



Oiga Florencia, y después de los cuatro meses ¿Ya no es necesario darle el pecho?

¡Por supuesto que sí! Hay que seguir alimentándolo con la leche materna pero a partir de los cuatro meses hay que empezar con otros alimentos.

¿Por qué?

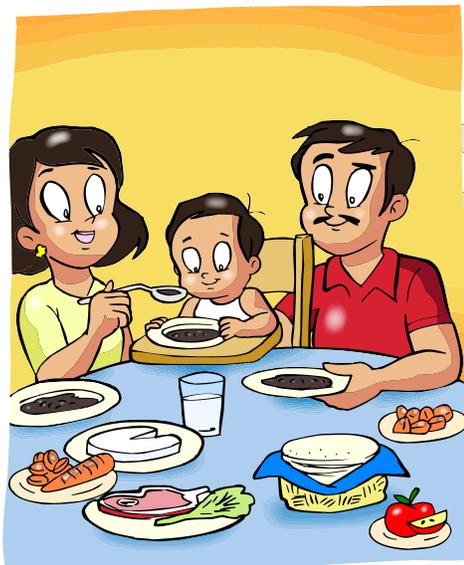
Porque el niño está creciendo y necesita de otros alimentos además de la leche de la madre para continuar creciendo.

Yo le doy tecito de canela, agua de arroz, caldo de frijoles dice Paula.

No esta mal que se los des pero eso no lo alimenta, tienes que darle de otros alimentos.

¿Cómo cuáles?

A partir de los cuatro meses de edad, hay que empezar a darle papillas de verduras y frutas, después, agregarle purés de cereales como avena, arroz, maicena, o de frijoles y lentejas molidas y coladas; poco a poco a medida que los va aceptando se pueden agregar trocitos de carne cocida, pastas, jugos de frutas y verduras, como manzana, pera, plátano, naranja, chayote hervido, jitomate, papa cocida, huevo duro, en fin alimentos de los tres grupos como lo indica el Plato del Bien Comer, pero sin dejar de darle leche materna.



Algunas de nosotras trabajamos y no podemos salir a amamantar a nuestros bebés.

¿Qué podemos hacer?

En el Centro de Salud te enseñamos como hacerlo, es muy sencillo tienes que sacar la leche de tu seno, guardarle en un frasco limpio en un lugar fresco o en el

refrigerador para que alguien de tu familia se la dé a la hora de alimentarlo. Si la guardas en refrigerador sácala un poco antes para que tome la temperatura ambiente.

Madre de familia: ¿Cuántas veces al día debe comer un niño?

Cuando se está alimentando con leche materna esta debe ser a libre demanda, generalmente cada 3 ó 4 horas; entre el 4º ó 6º mes le empezará a dar jugos y purés de verduras y frutas, poco a poco ir agregando papillas y purés a base de verduras, frutas y cereales con leche; carnes picadas o molidas y leguminosas cocidas, molidas y coladas de tal manera que al año de edad ya coma de la comida de la familia tres veces al día más dos refrigerios, uno a media mañana y otro a media tarde, de preferencia verduras y frutas.

Recuerda: Sólo leche materna durante los primeros 4 a 6 meses, después: leche materna más otros alimentos.

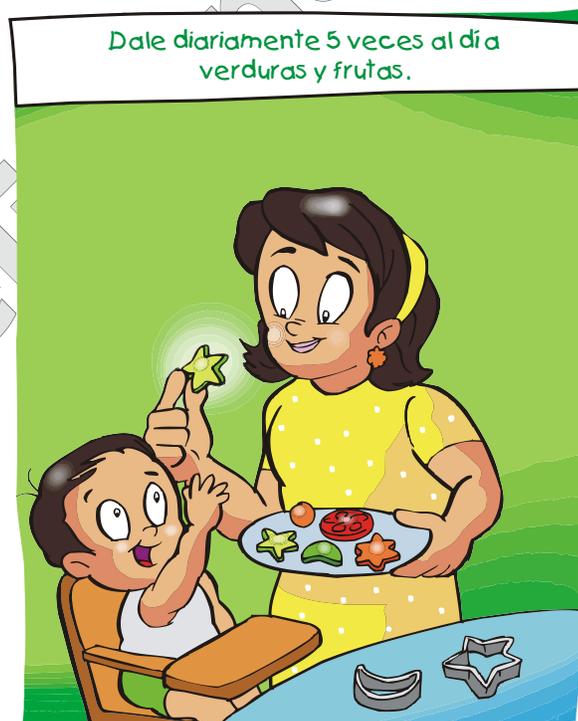
Madre: ¿Cuándo puedo quitarle el pecho?

Hasta el año de edad o después si es posible. Destetarlo poco a poco y sustituir por otro tipo de leche de preferencia de vaca.

A mi niño pequeño no le gustan las verduras y las frutas.

Seguramente que tú tampoco las acostumbras comer. Es muy importante que el niño vea que sus padres también las comen.

Prepararlas en forma atractiva y sabrosa, por ejemplo: verduras cocidas en forma de animalitos, pelotas, casitas, etc.



En esta época de la vida del niño es muy importante enseñarle a lavarse las manos antes de comer y de ir al baño, a lavarse los dientes después de cada comida, a masticar correctamente y a tomar agua.

Dedícale tiempo y juega con él a brincar, gatear y caminar, es muy importante para fortalecer su crecimiento y desarrollo.

Cuando ya va a la escuela debes tener cuidado de que desayune.

Por eso yo no me preocupo dice Paula, en la escuela les dan un desayuno y yo le preparo una torta o sándwich para la hora del recreo. ¡Ah! Y también le doy algo de dinero para que se compre un refresco.

¿Tu niño ha de estar muy gordito verdad? Dice otra madre.

No mucho, pero sí.

En la próxima reunión hablaremos de la alimentación de los niños que van a la escuela.

Se despiden y se van a sus casas.



Recomendaciones:

- Dé cada alimento en forma gradual, cada tres o cuatro días ir agregando otro.
- Utilice poca azúcar, sal y grasas en los alimentos en lo posible no agregarles.
- Ofrezca primero la comida y luego el pecho.
- Cuando dé el pecho al niño, procure que esté ligeramente sentado en su regazo.
- Dé líquidos como agua y jugos en taza o una cucharita para evitar el uso del biberón.
- Prepare higiénicamente los alimentos del niño.
- Cuando empiece a comer de otros alimentos y trate de comer solo déjelo, aunque se ensucie.
- Procure que cada comida sea en un ambiente agradable, platique y juegue con él mientras come.
- A partir del año de edad retire gradualmente la leche materna (destete), sustituyéndola por otro tipo de leche.

Recomendaciones de alimentación para el niño pequeño

0 - 6 meses	Leche materna a libre demanda de ser posible hasta después del primer año.
4 a 6 meses	Purés de verduras; calabacitas, chayote, chícharo, espinacas, zanahorias, etc.
7 meses	Papillas de cereales, avena, arroz, maicena, tapioca. Papilla de tubérculos: papa, camote, yuca bien cocidos. Leguminosas: frijoles, lentejas, haba, garbanzo, cocidos, molidos y pasados por un colador.
8 meses	Carnes: pollo, hígado de pollo, guajolote, res y ternera en purés mezclados con verduras, cereales: galleta, pan, pasta, tortilla.
9 - 12 meses	El niño ya puede comer de lo que la familia come; prepararle los alimentos picados o machacados 5 ó 6 veces al día.

Notas

Versión preliminar

ALIMENTACIÓN DEL MENOR DE 5 AÑOS



La promotora Florencia fue al jardín de niños invitada por los padres de familia para tener una plática con ellos y con la maestra sobre la alimentación de los niños menores de 5 años.

La plática se llevó a cabo en un salón de clases a donde llegaron los padres de familia y los maestros del jardín de niños.

Pedro inició la plática y le dijo a la promotora:

Queremos platicar con usted acerca de la alimentación de nuestros hijos que empiezan a ir a la escuela.

Sí, dice Juanita, son muy inquietos juegan mucho y difíciles para darles de comer; como ya caminan y hablan quieren conocer todo lo que les rodea, nos preocupa que tanta actividad pueda desnutrirlos si no comen bien.

Esto es muy natural, dice Florencia los niños menores de 5 años tienen cambios muy importantes, siguen creciendo aunque no tan rápido como el primer año de vida, tienen mayor control de su cuerpo, les están saliendo sus dientes, son muy comunicativos y empiezan a tomar decisiones propias, por ejemplo a la hora de seleccionar que comer.

A veces pierden el apetito y el interés o gusto por algunos alimentos, por eso es muy importante tenerles paciencia; a la hora de comer, es muy frecuente que se levanten de la mesa y quieran ir al baño, jugar o correr y luego regresen otra vez a comer o se les olvide.

Es la edad ideal para continuar enseñándoles buenos hábitos higiénicos y alimentarios. Algo muy importante: vigilen su crecimiento, llévenlos periódicamente al médico para que cheque si tienen la estatura y el peso adecuado o si no presentan algún problema de salud.

Todo lo que dice es cierto, dice una madre de familia, nuestro hijo no quiere comer y tenemos que regañarlo para que lo haga.

No lo regañe, mejor espere otro momento y ver la forma de que coma, por ejemplo si no quiere huevo dáselo en forma de omelette, si no quiere leche sola déle atole, o una crema o cualquier bebida o platillo diluido con leche, etc.

Oiga, dice otra madre, a mí me han dicho que no les des grasas, ni azúcar, ni sal.

Lo que te quieren decir es que no les des alimentos muy grasosos, o azucarados o con mucha sal, procura acostumbrarlos a que sus alimentos sean naturales y cuando les agregues azúcar, aceite o sal que sean en poca cantidad.

Recomendaciones:

- Trate de que coma de los mismos alimentos que come la familia.
- Déle tres comidas principales y dos colaciones o refrigerios (pequeñas comidas).
- Déle de comer los alimentos en forma vistosa con mucho colorido y sabor.
- Ofrézcale raciones pequeñas en platos chicos para que pida más.
- No apresurarlo a comer, recuerde que tiene más interés por lo que lo rodea que por comer.



- Si es inapetente, déle primero la verdura, luego la carne y después la pasta o arroz.
- Déle 5 veces al día verduras o frutas en el desayuno, a media mañana, comida, a media tarde y en la cena.
- Recuerde poca grasa, poca azúcar, poca sal.
- Déle muchos líquidos pero no azucarados (agua sola, agua de frutas, té, atole, sopa).
- **¡Por favor no lo regañe a la hora de comer!**
- Fomente hábitos higiénicos: lavado de manos antes de comer y lavado de dientes después de comer.
- Motívalo para que haga actividades físicas, deportivas y recreativas.
- Dése tiempo para jugar con ellos.

Vigile su crecimiento y desarrollo, llévelos al Centro de Salud o con su médico para que revise su peso, talla y estado de salud.

PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACIÓN DEL MENOR DE 5 AÑOS

Algunas veces	Justificación y recomendación.
No quieren comer.	Le interesa más jugar que comer. Haga más alegre la hora de la comida.
Rechazan alimentos que no han probado.	Prepárelos en diferentes formas y junto a los que más le gustan.
Dejan de tomar leche.	Ofrecérsela en diferentes preparaciones: yogurt, queso, atole, con avena, sopa, crema, etc.
Toman demasiada leche.	Acostumbrarlo a tomar de 3 a 4 vasos de leche al día y procurar que coma primero y luego tome la leche.
Rechazan la carne.	Ofrecerla molida o en trozos pequeños o deshebrada bien cocida.

Notas

Versión preliminar

ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS DE 6 A 12 AÑOS DE EDAD

Escuela primaria: (por la tarde)

Florencia: ¡Buenas tardes a todos!

Asistentes: ¡Buenas tardes Florencia!

Que bueno que vinieron por que la plática del día de hoy es sobre la alimentación de los niños y niñas de 6 a 12 años y de los adolescentes.

Juanita: Comentábamos que nos interesa este tema porque casi todas tenemos niños de esa edad y adolescentes y creemos que es muy necesario saber más acerca de cómo mejorar su alimentación.



María: Cuando los niños están más chicos podemos controlar su alimentación, pero cuando empiezan a ir a la escuela se hacen más independientes y ya no podemos vigilar lo que comen.

Pedro: ya observó que en el camino a la escuela o en la misma escuela comen muchas golosinas siguiendo el ejemplo de sus demás compañeros.

Los míos no quieren comer verduras, siempre me las dejan, dice una de las madres.

Florencia: en primer lugar deben comprender que sus niños siguen creciendo y desarro-

llándose, dejan sus juguetes y empiezan a disfrutar de la compañía de otros niños, de la música de los juegos electrónicos y toman sus propias decisiones, para comer, para vestirse, para divertirse, etc.

Al igual que en las etapas anteriores de crecimiento, la alimentación es muy importante para que crezcan y se desarrollen normalmente.

Juanita: ¿Qué pasa si no se alimentan correctamente?

Florencia: Hay que seguirles fomentando buenos hábitos alimentarios e higiénicos para que los practiquen toda su vida. Son muy selectivos en su alimentación, pero si se les han venido fomentando buenos hábitos se alimentarán correctamente.

María: Si los niños no se alimentan correctamente como dice Florencia, pueden sufrir enfermedades como desnutrición, anemias o ceguera, por falta de los nutrientes que contienen los alimentos o también pueden tener sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión si comen con exceso grasas, azúcares o sal.



Maestra invitada: Yo he visto a muchos niños que por falta de una buena alimentación se duermen sobre su escritorio, no aprenden, no tienen ganas de jugar y están tristes y malhumorados.

Juanita: ¿Están anémicos?

Florencia: Seguramente sí, o desnutridos.

Otra maestra: También hay niños que hasta en las clases están comiendo golosinas, refrescos, frituras, churrumaíz, etc., estos niños están más bien gorditos o sea mal nutridos.



Pedro: ¡Cómo no van a estar gorditos si además de comer mal no hacen ejercicios!

Maestra: yo creo que entre todos podemos vigilar a los niños para que tengan una dieta correcta, coman muchas verduras y frutas, tomen mucha agua, brinquen, caminen, corran, practiquen algún deporte, etc.

Jacinto: ¿Para qué tenemos que tomar mucha agua?

Florencia: Porque todos necesitamos agua, nuestro cuerpo está compuesto en un 60% de agua, por eso tenemos que reponer la que perdemos a través de la orina, el sudor y la saliva, para que nuestra piel no se reseque y nuestro organismo funcione bien.

¡Por eso Jacinto a tomar diario por lo menos 8 vasos de agua!

La falta prolongada de agua causa deshidratación e incluso hasta la muerte.

Recomendaciones para los padres de familia y maestros:

- Vigilen el crecimiento y desarrollo de los niños.
- Dejen que decida cuánto comer.
- Fomenten diariamente buenos hábitos de alimentación, higiene dental y del cuerpo.
- No dejen que se sienten a la mesa sin lavarse las manos.
- **Motívelos para que caminen, corran, jueguen, brinquen, bailen, ayuden al quehacer de la casa, etc.**
- Tomen mucha agua.
- Coman 5 veces al día verduras y frutas.



Recuerden diariamente:

*¡Coman verduras y frutas, tomen agua y muévanse!
Es lo mejor para la salud*

Florencia: ¿Verdad que no es difícil? sólo se necesita voluntad y perseverancia; les sugiero las siguientes tareas que pueden hacer juntos.

Organizar:

- Caminatas, carreras, días de campo, juegos o algún deporte.
- Concursos de menús sanos, de la mejor ensalada, de baile, etc.
- **Siembra y cuidado de hortalizas en escuelas, espacios disponibles en las casas o barrios y...**
- Otras actividades que se les ocurran para aumentar el consumo de verduras, frutas, agua y para hacer actividad física.

Oscar: ¿En la próxima plática nos puede hablar sobre la alimentación de nuestros hijos adolescentes?

Florencia: Sí como no, e invitaremos al Doctor Solís y a los maestros que quieran venir a nuestra plática.

Maestra: Yo sugiero que sea aquí en la preparatoria para que asistan todos los maestros, padres de familia y los propios adolescentes.

¿Qué opinan?

María: Pues sí sería muy bueno.

Bien pues la próxima plática será en la preparatoria.



Escuela preparatoria

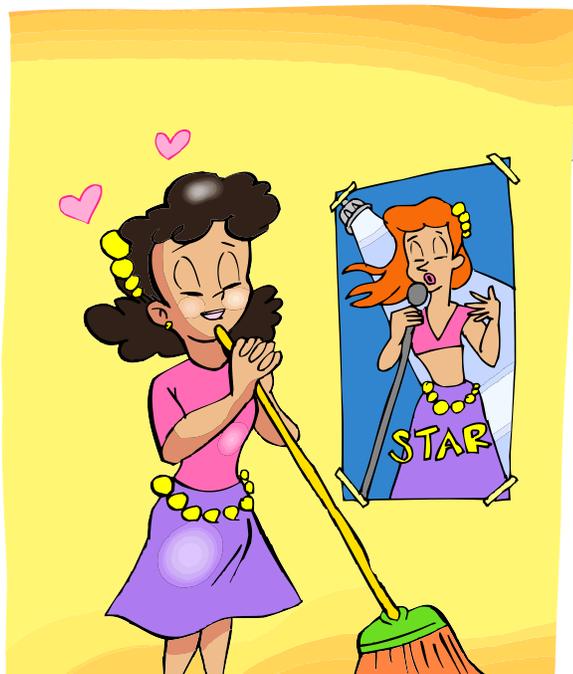
Martes en la tarde

Reunión con padres de familia y maestros.

El Doctor Solís y Florencia recibieron a los asistentes.

Florencia: Buenas tardes a todos, gracias por venir, les presento al Doctor Gustavo Solís, médico del Centro de Salud, platicará con ustedes sobre la alimentación de los adolescentes.

Doctor Solís: Mucho gusto de estar con ustedes; para empezar quiero preguntarles, ¿Qué recuerdan ustedes de su adolescencia?



Padre de familia: Yo recuerdo que éramos muy pobres, no fui a la escuela, trabajaba como peón para ayudar a mis padres, me gustaba hacer ejercicio y jugar béisbol con mis amigos. ¡Siempre tenía hambre!

Paula: Yo lo que recuerdo es que me gustaban mucho los dulces, los refrescos y comía muy mal.

María: Yo era muy gastadora, admiraba a muchos artistas y cantantes, mis amigas y yo tratábamos de imitarlos en su forma de vestir, de hablar, etc.

Otra asistente: Yo fui muy problemática y solitaria no tenía comunicación con nadie ni siquiera con mi familia y nada me gustaba.

Oscar: Mi mamá sufrió mucho conmigo, porque no quería comer, quería comer cosas de la calle pero no había dinero, fui muy flaco y enfermizo.

Florencia: ¿Se dan cuenta? su vida de adolescentes fue difícil al pasar de niños escolares a adolescentes empezaron a crecer muy rápidamente y tuvieron cambios físicos y mentales muy fuertes; creían que los adultos no los comprendían en su nueva forma de ser.

Es lo mismo que está pasando ahora con sus hijos, con la diferencia de que ahora tienen más libertad y diferentes formas de divertirse y convivir.

Doctor Solís: ¿Qué opinan ustedes? (pregunta a los adolescentes).

Adolescente: Pues nos da mucho gusto oírlos; porque pueden comprender lo que nos pasa a los jóvenes como nosotros.

Otro adolescente: La mayoría de nosotros tenemos problemas con nuestros padres y maestros porque no nos comprenden, no les gusta cómo nos vestimos, hablamos o nos divertimos.



Una niña adolescente: En lo que comemos tenemos muchas dudas, por un lado en nuestra casa nos insisten para que comamos lo que acostumbraban preparar para comer, mientras que en el radio o la televisión nos ofrecen las ventajas de comer otros productos muy apetecibles, pero también nuestros propios compañeros nos aconsejan comer lo que está de moda y

no engorda. Estar flaco es lo correcto para nosotros.



Doctor Solís: Es natural que los adolescentes sientan y piensen diferente de sus hermanos más pequeños y de sus padres, su cuerpo, su mente, su forma de saludar es diferente, no se sientan mal.



Maestra: Por eso debe haber más comprensión entre sus padres y ustedes para que haya mayor acercamiento.

Florencia: La adolescencia es un período de crecimiento físico y emocional que los prepara para pasar de la niñez y la vida adulta, es lógico que no se sienten niños, pero tampoco se sienten adultos.

Doctor Solís: Además de los cambios físicos y psicológicos empiezan a definir su propia identidad.

María: Por eso nosotros los padres y los maestros tenemos el deber de orientarlos para que su conducta social o individual no se desvíe.

Maestra: Es muy importante que tanto ustedes como nosotros estemos alertas para evitar que se vuelvan adictos al alcohol, drogas, tabaco, vagancia y delincuencia.

Doctor Solís: La alimentación como en todas las épocas de la vida hay que cuidarla y fomentar los buenos hábitos alimentarios.

Adolescente: ¿Por qué sigue siendo importante? ya crecí, ya casi soy hombre.

Doctor Solís: Es muy importante porque a partir de la adolescencia empiezan a crecer más rápido, igual que cuando estaban muy niños, y también porque desarrollan más actividades físicas y mentales: estudian, juegan, bailan, hacen ejercicios, caminan, corren, hacen deporte y algunos trabajan para ayudar a sus padres.

Florencia: Por eso los adolescentes necesitan más que nunca una dieta correcta para que su cuerpo, reciba la



energía y nutrimentos que necesita para seguir creciendo y desarrollándose.

Doctor Solís: Los adolescentes que no se alimentan bien sufren enfermedades como la anemia, ceguera nocturna, obesidad y diabetes, entre otras.

Florencia: Todos los adolescentes deben tener una dieta correcta que incluya alimentos de los tres grupos.

Doctor, dice una adolescente, desde que empecé a reglar me preocupa perder tanta sangre, además mi mamá me quita muchos alimentos como las frutas por ejemplo, por que dice que hacen daño.

Doctor Solís: La menstruación es un evento natural en la mujer en la que no tienes que tener una alimentación especial, come de todos los alimentos de los tres grupos; no olvides incluir alimentos ricos en hierro como las verduras, el huevo, los frijoles, para que te ayuden en la formación de la sangre y no sufras de anemia.

Juan: Uno de mis hijos no acostumbra desayunar, pero come muy bien al medio día, ¿está bien eso?

¡No! dice Florencia es muy importante que no dejen de desayunar o que se salten alguna comida porque no cubren todas sus necesidades diarias de energía y nutrimentos, esto puede ocasionarle desnutrición o anemia, aprenden menos y son niños pasivos que no se mueven, ni juegan ni realizan actividades.

Oscar: Que sucede cuando no comemos alimentos ricos en hierro.



Florencia: Los niños y los adultos se sienten cansados, sus músculos son débiles, están muy irritables, son muy pálidos, son inapetentes y aprenden más lentamente, tampoco desarrollan bien su trabajo.

¡Qué barbaridad! ¿Y qué alimentos son ricos en hierro?

¿Ya se te olvidó cuáles? Dile tú María cuáles alimentos tienen hierro.

María: Las verduras de hojas verdes, el huevo, el hígado, los frijoles, el aceite de bacalao.

Jacinto: A mi me gusta comer en el puesto de la esquina de la escuela, pero me doy cuenta que la señora no es muy limpia, tiene dos cubetas con agua donde se enjuaga las manos, lava la loza y hasta algunas verduras ¡ah!, y sus uñas están largas y sucias creó que por eso nos enfermamos muy seguido de diarrea.

Florencia: Mejor dile a tu mamá que te prepare un lunch o una torta o ensalada para que no comas en el puesto.

Doctor Solís: En la próxima clase hablaremos de esto. ¿sale?

Todos los niños, adolescentes y maestros pueden conocer más acerca de la alimentación si acuden a nuestras pláticas o leen nuestros folletos, también pueden organizarse pláticas periódicas en la escuela.

Maestra: lo tomaremos muy en cuenta y gracias por esta plática.



Notas

Versión preliminar

LOS ADULTOS Y LOS ADULTOS MAYORES

Centro de Salud

Tarde

Florencia: Buenas tardes

Todas: Buenas tardes

El tema de hoy es sobre la alimentación de los adultos y de los adultos mayores.

María: Siempre estamos preocupados por la alimentación de nuestra familia, pero nunca pensamos en la nuestra, que bueno que nos hable de este tema para alimentarnos mejor.

Juanita: Yo siento que como la misma cantidad de siempre y sin embargo estoy engordando ¿por qué?



Florencia: Porque cuando dejamos de ser adolescentes dejamos de crecer, hacemos menos actividades físicas, nuestro metabolismo es más lento y las células dejan de multiplicarse.

¿Qué hacen entonces las células?

Utilizan los nutrientes para mantenerse sanas y para reparar aquellas que se deterioran por eso ya no debemos de comer la misma cantidad de alimentos que cuando éramos jóvenes.

María: Es decir, podemos comer lo que nos guste pero en poca cantidad.

Florencia: Los adultos siempre debemos tener una alimentación correcta, ¿recuerdas cuál es?

Pedro: Sí, la que aparece en El Plato del Bien Comer, con los tres grupos de alimentos: verduras y frutas, cereales y tubérculos y leguminosas o alimentos de origen animal.

Asistente: Yo creo, que para no engordar ya no debemos comer alimentos con grasa o aceite, ni azúcar, ni sal.

Otra asistente: Una amiga me dijo que están prohibidos para nosotras los pastelillos, las pastas, las frituras, los refrescos o aguas dulces, etc., ¿es cierto?

Doctor Solís: No, como dijo Florencia hay que tener una alimentación correcta y disminuir las grasas, aceites, mantequilla, azúcar, sal, así como evitar en lo posible los refrescos, pastelillos, pan, etc., pero no se prohíben.

Si ustedes tienen una dieta correcta que incluye por lo menos un alimento de cada grupo en el desayuno, comida y cena tendrán menos riesgo de sufrir obesidad.

Y ¿Por qué algunos viejitos están gorditos?

Florencia: Porque está comiendo de más, o porque comen alimentos muy azucarados y harinas en exceso, por ejemplo pan, galletas, pastas.

Madre de familia: Y entonces ¿qué recomienda a los abuelitos?

Doctor Solís: Una alimentación correcta que incluya:

- Muchas verduras y frutas crudas y cocidas.
- Una cantidad moderada de cereales como tortilla, pan, pasta, arroz o cereal cocido en cada comida.



- Media taza de frijoles, lentejas o habas, un trozo mediano de carne sin grasa, de pollo, de res, de pescado, o ternera, un huevo (cada tercer día), una rebanada de queso descremado, un vaso de leche.
- Necesitan tomar suficientes líquidos de preferencia agua y jugos sin azúcar, consomés, leche o atoles.
- Realizar actividades físicas moderadas como caminar, bailar, regar plantas, tejer, barrer un cuarto, etc.

Los adultos mayores son inapetentes, muy selectivos, tienen dificultades para deglutir o masticar, sufren de estreñimiento, comen pocas verduras y frutas, y toman pocos líquidos.



Tanto los adultos como las personas de la tercera edad deben agregar poca grasa, poca azúcar y poca sal en sus alimentos de los tres grupos.

Pedro: Yo tomo todos los días refresco en las comidas, ¿lo debo dejar de tomar?

Florencia: Mejor toma agua simple, agua de frutas sin azúcar, té de hojas o leche.

Pedro: Entonces, me olvido para siempre de los refrescos.

Doctor Solís: No, pero disminuir la cantidad, comer correctamente, tomar muchos líquidos y hacer actividades físicas, disminuye el riesgo de tener sobrepeso, obesidad y sufrir enfermedades como la diabetes e hipertensión arterial, entre otras.

Asistente: Y para nuestros padres y abuelitos ¿qué nos recomiendan?.

Doctor Solís: Igual una alimentación correcta que incluya los tres grupos de alimentos pero en menos cantidad porque las personas que pasan de los 60 años de edad, digieren lentamente sus alimentos y realizan mucho menos actividades físicas.

Para lograr mejor aprovechamiento de sus alimentos debemos procurarles un ambiente agradable y evitar que coman solos, es decir, darles afecto, mantener comunicación con ellos, sin olvidar que el acto de comer tiene un profundo significado social.

Para los abuelitos y todos:

Es muy importante la higiene personal, cuidar el lavado de las manos, cambiarse lo más seguido posible de ropa y bañarse diario.

Doctor Solís: Una tarea para todos.

Pregunten a sus abuelos o padres, lo siguiente:

¿Cuándo eran jóvenes que comían?

¿Qué te gustaba más comer?

Ahora, ¿qué crees que debes comer?



¿Te gusta lo que te damos en la casa? _____

¿Te gusta comer con nosotros? _____

¿Te gusta comer solo? _____

Sí, ¿Por qué? _____

No, ¿Por qué? _____

(Se darán cuenta qué poco saben de los gustos y hábitos alimenticios de los abuelitos)

Recomendaciones generales:

Para el adulto:

- Comer diariamente en el desayuno, comida y cena alimentos de los tres grupos.
- Combinar los alimentos como el frijol con el arroz para mejorar su valor nutritivo.
- Preferir el consumo de carnes sin grasa, de pescado, pollo sin piel, res, ternera o queso fresco o panela).
- Preferir la leche semidescremada.
- **Comer 5 veces al día (verduras y frutas cocidas y crudas de preferencia verdes y amarillas, de temporada y bien lavadas y desinfectadas.**



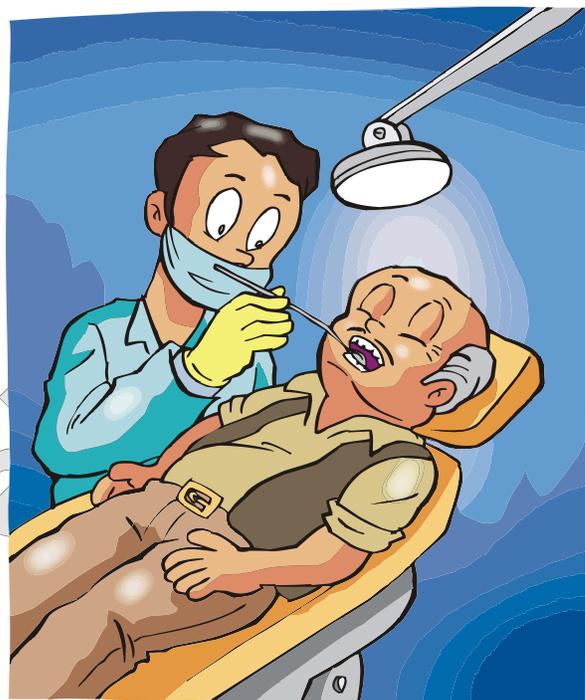
Es muy importante la higiene personal, cuidar el lavado de las manos, cambiarse lo más seguido posible de ropa y bañarse diario.

- Incluir el consumo de alimentos ricos en fibra como cereales enteros, panes integrales, avena, frutas con cáscara, verduras de hoja con los tallos, leguminosas y tortillas.
- Moderar el consumo de alimentos dulces o azucarados, pastelillos, jugos envasados y otros.
- Moderar o evitar en lo posible el consumo de sal, alcohol y café.

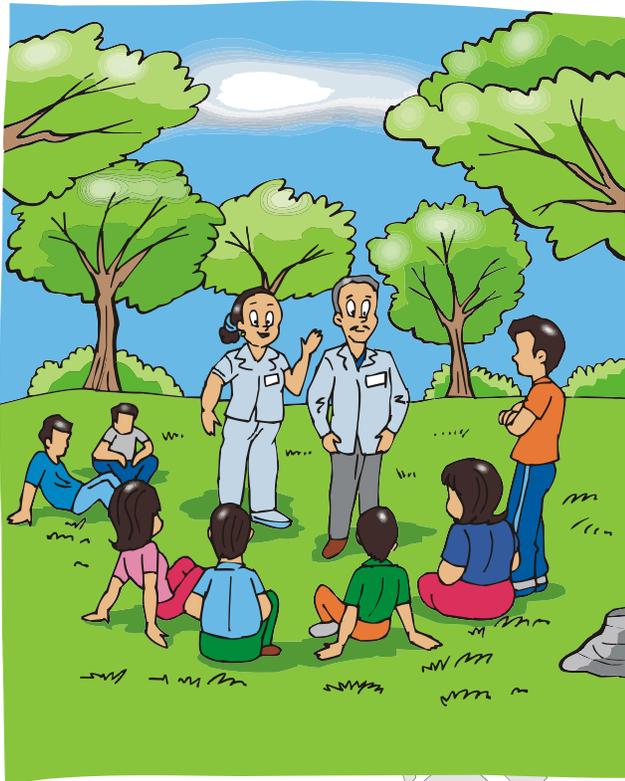
Recomendaciones

Para los adultos mayores

- Vigilar que su dentadura esté en buenas condiciones, o llevarlo con el dentista.
- Prepararle los alimentos de consistencia suave.
- Darle cinco comidas al día de poco volumen, tres comidas principales y dos colaciones (de preferencia verduras o frutas).
- Darle muchos líquidos sin azúcar.
- Darle carnes suaves, deshebradas o molidas, bien cocidas y condimentadas.
- Utilizar hierbas de olor y especias en lugar de sal y para darle sabor a sus comidas.
- Darle alimentos fáciles de masticar.
- Fomentarles actividades físicas moderadas.
- Integrarlos a la alimentación familiar y socializar más con ellos.
- Evitar que estén mucho tiempo solos y aislados.



ACTIVIDAD FÍSICA



Reunión en el parque cercano (domingo)

Llega Florencia, los maestros, el Doctor Solís, los niños y los padres de familia, y se sientan todos a la sombra de los árboles.

Florencia: ¡Buenos días!

Los cité hoy en el parque porque el tema que vamos a tocar es la **actividad física**, ¿les gusta?

¡Sí! Dicen todos, así salimos de la rutina de nuestras casas, del trabajo y de la escuela.

Juanita: ¿Vamos a jugar? yo juego fútbol cada 8 días frente a mi casa.

Florencia: ¡Qué bien! Porque vamos a hablar de la actividad física.

Actividad física, no se refiere sólo a la práctica de un deporte o a ejercicios físicos, o gimnasia, la actividad física, es necesaria para mover todo nuestro cuerpo a través de diversas actividades que generalmente hacemos diariamente.

Juanita: ¿Cómo cuáles?

Florencia: Pues barrer, subir escaleras, lavar ropa, caminar, brincar, bailar, ula-ula, brincar la cuerda, etc.

Oscar: ¿Por qué es importante realizar actividades físicas?



Doctor Solís: Porque ayudan a mantener un peso adecuado, previenen y controlan enfermedades como la obesidad, diabetes, presión alta, ayuda en la distribución de la grasa corporal; evita que se debiliten los músculos, aumentan la capacidad de estudiar o trabajar y contribuye a sentirte mejor.

Florencia: La actividad física es benéfica para los niños, los adolescentes, los adultos y para las personas de la tercera edad.

La actividad física y una alimentación correcta, ayudan a prevenir y controlar enfermedades del corazón.

Si comen correctamente, realizan diariamente actividades físicas y toman mucha agua, se sentirán más ligeros, menos tensos, mejoran en su trabajo,

disfrutan de la vida y tendrán una vejez plena.

Pedro: Pues la verdad yo regreso muy cansado del trabajo y lo menos que quiero, es hacer ejercicio.

Doctor Solís: Lo que pasa es que cada vez nos movemos menos, hemos perdido la costumbre de caminar, hacer ejercicio, o practicar algún deporte o juego. Es hora de comenzar a vivir una vida más activa en bien de nuestra salud.

Oscar: Últimamente yo he visto niños en la escuela que están engordando, ¿qué puede pasar con esto?



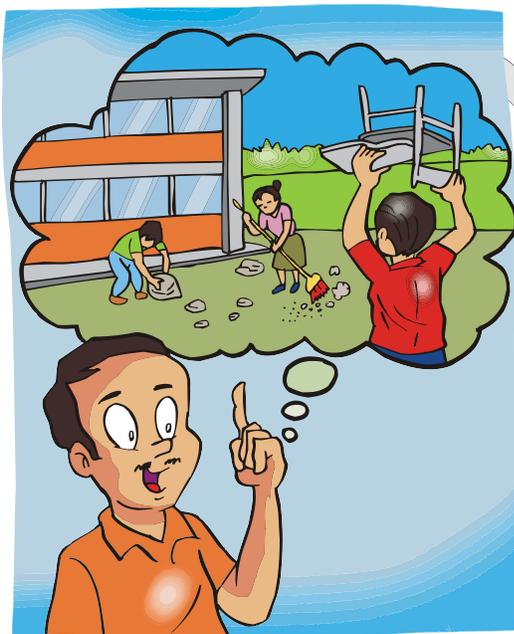
Doctor Solís: Pues vamos a tener o ya tenemos varios niños enfermos de diabetes, hipertensión o con defectos posturales, entre otras enfermedades.

María: ¿Por qué han engordado tanto nuestros niños?

Doctor Solís: Porque se alimentan mal y porque no realizan actividades físicas y toman muchos refrescos y bebidas azucaradas.

Maestra: Es cierto aquí en la escuela compran puras golosinas en la cooperativa, aunque a veces ya vienen desayunados, también se desayunan en la escuela y comen otros alimentos que se venden dentro y fuera de la escuela y además no se mueven porque no hay espacios donde puedan jugar, además toman refrescos, porque la escuela no dispone de agua potable para tomar.

María: Llegan a la casa, y como tampoco tienen espacio para jugar, se sientan a ver televisión o juegan con sus videos o juegos electrónicos. A la calle no los dejamos salir, porque hay mucho peligro.



Una maestra: Yo creó que es hora de organizarnos para que tanto maestros, como padres de familia y alumnos, empecemos a hacer algo en contra del sobrepeso y la obesidad, tanto de los niños, como de nosotros. Veamos que podemos hacer.

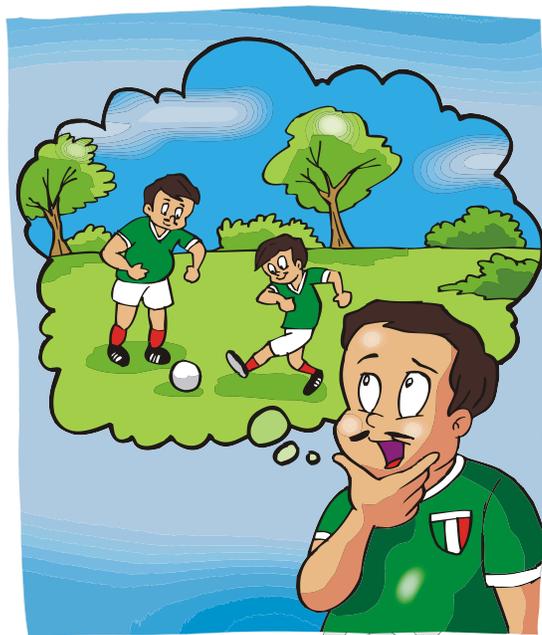
Florencia: Empecemos a promover que el Ayuntamiento y otras autoridades adopten espacios en el parque y en las escuelas para que los niños puedan realizar sus actividades físicas.

Jacinto: Oiga maestra, porque no entre todos limpiamos el patio de la escuela que está lleno de basura, muebles viejos y piedras, y lo acondicionamos para jugar y hacer actividades físicas.

María: Si, es buena idea, además aprovechar que hay un maestro de actividad física, pero que se dedica a otra cosa.

Pedro: También podemos ir con las autoridades o con empresas que nos pueden apoyar para acondicionar y equipar los patios de la escuela y para que los niños tengan agua para beber.

Florencia: Los maestros pueden vigilar la disponibilidad y venta de alimentos, creo que hay reglamentos para la venta.



Oscar: Los padres podemos organizar caminatas, días de campo o paseos los fines de semana para caminar, jugar pelota, brincar o correr, en fin todos los juegos que se puedan realizar.

Paula: Podemos invitar a los padres de familia a las pláticas de orientación alimentaria en el Centro de Salud o en la escuela, los que ya hemos recibido estas pláticas podemos ser útiles como orientadores.

Doctor Solís: ¡Muy bien! Me gustan estas iniciativas, yo participó con ustedes ¡Yo también! dice Florencia, así entre todos tendremos una mejor alimentación, nos moveremos más y tendremos mejor salud.

Doctor Solís: ¿Qué les parece si para empezar, damos tres vueltas al parque caminando todos juntos?

Muy bien dicen todos, ¡empecemos!

Se fueron a caminar dando tres vueltas al parque, se pusieron de acuerdo para la próxima cita y organizarse formalmente.

SALUD BUCAL



En la siguiente reunión:

Florencia inició la plática comentando que en días pasados habían asistido al Centro de Salud niños con problemas dentales y que a varios de ellos, no hubo más remedio que sacarles algún diente, por que la caries estaba muy avanzada; y el dentista y ella juzgaron conveniente que el tema del día de hoy fuera de salud bucal.

Paula: Yo fui una de las señoras que traje a mi niña con un diente picado, se le inflamó la encía y le dolía mucho.

Lola: Seguramente que come muchos dulces.

Paula: Si come muchos dulces y refrescos, no come bien, ya no se que hacer.

Otra madre: Yo a mi chiquito le doy agua azucarada para que no dé lata.

Florencia: Tengo la sospecha de que casi todas tienen los mismos problemas ¿les han enseñado a lavarse los dientes después de comer desde que eran pequeños?

¿Los han llevado alguna vez al dentista aunque no les duelan los dientes?

Pues casi nunca, dicen todos.

Un padre de familia: La mera verdad no teníamos idea de que a los bebés se les lavaran los dientes sólo los llevamos al dentista cuando les duelen los dientes y se les hincha la encía.

Florencia: Entonces puedo entender porque tantos niños tienen sus dientes cariados.

Desde ahora tienen que recordar que las principales causas de las caries dentales de sus hijos son las siguientes:

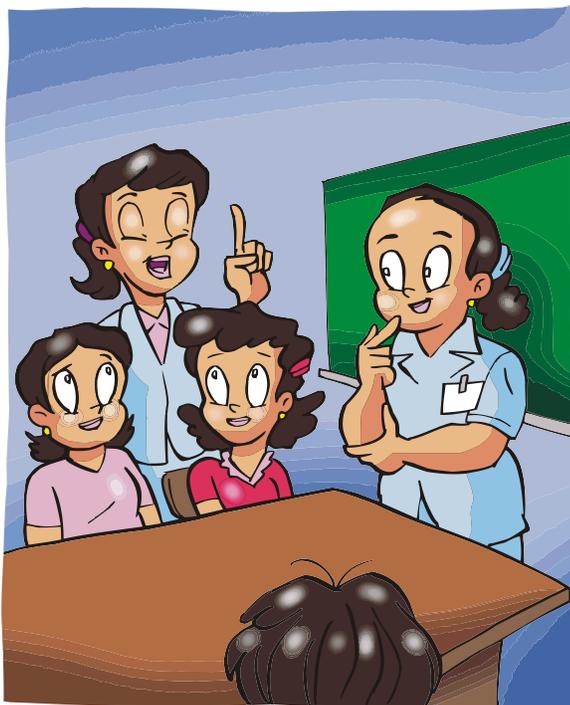
1. Cuando comen en exceso dulces, refrescos y aguas endulzadas y no se lavan los dientes. Cuando no se lavan los dientes, el azúcar se les queda en la boca y hace que las bacterias crezcan, se reproduzcan y destruyan el esmalte de los dientes.
2. Si no se cepillan los dientes después de cada comida, las bacterias crecen y los dientes se pican.

Es necesario fomentar en los niños el hábito de lavarse los dientes tres veces al día, después de cada comida y después de comer dulces y cualquier otro alimento.

Lleven a sus hijos al dentista cuando menos cada 6 meses.



GASTO EN ALIMENTOS



Reunión del miércoles:
¡Hola, buenos días!

Buenos días Florencia

Florencia: Como acordamos el tema del día de hoy es sobre como manejar nuestro gasto familiar para comprar alimentos.

¿Ustedes saben que lo que más se encuentra en los tiraderos de basura son alimentos?, casi el 80% de la basura son desperdicios de alimentos que tiramos todos los días.

María: Sí es cierto yo muy seguido tengo que tirarlos porque se van quedando y se echan a perder.

Florencia: ¿Porqué crees que se te quedan?

María: Por que creó que compro de más y preparo más de lo que se come mi familia.

Juanita: Mi familia es muy exigente y no le gusta comer recalentado también porque a veces algunos de nuestros hijos o esposo comen fuera y los alimentos se van quedando y hay que desecharlos.

Una asistente: *Pues yo no los tiro, con lo que me sobra alimento a un cochinito, al perro y a las gallinas, al cochinito lo vendo después y también los huevos que ponen las gallinas.*

Se han puesto a pensar ¿cuánto dinero están tirando en la basura?. Se asombrarían si hicieran la cuenta.

Paula: Es cierto y luego nos quejamos de que el dinero no nos alcanza pero ¿qué podemos hacer?

¡Mucho! dice Florencia: Para que no desperdicien sus alimentos y puedan distribuir mejor su gasto, les voy a dar algunos consejos que pueden ayudar mucho en su economía familiar.

Generalmente no planean sus menús anticipadamente y se preparan como vaya saliendo de acuerdo a lo que se dispone y se antoja comer. Cuando esto sucede, tenemos que hacer un gasto adicional para comprar lo que se necesita para el menú en ese día.

¿Qué tenemos que hacer?

Primero: Planear los menús de cada semana tomando en cuenta:

- Cuantas personas comen en la casa (niños, adolescentes, adultos, embarazadas, adultos, etc).
- Cantidad de alimentos que van a necesitar.
- Que alimentos hay disponibles en la casa.

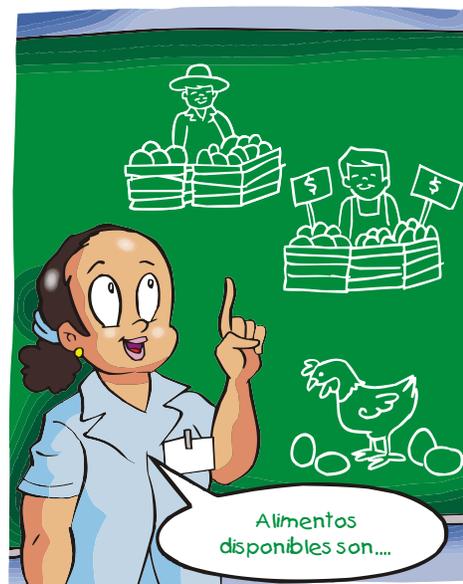
En este sentido no hay problema casi todos las amas de casa saben cuanta comida hay que preparar para que todos coman.

Hay que considerar los alimentos disponibles.

¿Qué son alimentos disponibles? preguntan todos.

Florencia: Alimentos disponibles son:

- Los que se producen en la localidad.
- Los que se pueden comprar en las tiendas, tianguis, supermercados, mercados, etc.
- Los que se producen en algunos hogares; por



ejemplo, hortalizas, frutas, cría de pollos, conejos, cerdos, gallinas, huevo y a veces hasta leche cuando se tiene alguna vaquita.

Pedro: En nuestra casa tenemos una vaquita y gallinas, entonces no compramos leche, queso, ni huevo.

Florencia: Después de tener presente esta información les recomiendo planear sus menús para una semana, luego hacer la lista de los alimentos que van a necesitar comprar a la semana o en el día.

Paula: ¿Qué puedo comprar para toda la semana?

Florencia: Puede comprar el frijol, las lentejas, el arroz, las pastas, café, azúcar, estos alimentos duran más tiempo.

Diario o cada tercer día, dependiendo de si hay refrigerador, se compran la carne, la leche, el queso, las verduras, las frutas y el huevo.

María: Yo compro cada 15 días el frijol, las lentejas, el arroz, el aceite, el azúcar, las pastas y el café; y diario compro las verduras, la fruta, la carne, huevo y leche casi no porque los tenemos en la casa.

Lo que deben tener en cuenta para la distribución del gasto familiar en la alimentación:

- Los alimentos disponibles.
- **Número de personas que integran tu familia.**
- Cantidad de dinero asignado a la compra de alimentos.



- Los grupos de alimentos y tiempos de comida, incluyendo refrigerios para los niños que van a la escuela.

- Compra alimentos de buena calidad, si se compran alimentos muy maduros como las verduras y frutas se desecharán muy pronto y hay que volverlos a comprar, como dicen, lo barato sale más caro, mejor compra los que están a punto de madurar.

- Las verduras y frutas hay que limpiarlas, lavarlas, escurrirlas o secarlas y guardarlas en bolsas o frascos de plástico en el refrigerador, o bien en una canasta o charola en un lugar fresco.

- Compra verduras y frutas de la temporada son más baratas.

- Combina cereales con leguminosas o con verduras y carnes, la combinación mejora el valor nutritivo de los alimentos y rinden más los platillos.

- Remoja durante 24 horas las leguminosas como el frijol, las lentejas, las habas antes de cocinarlas, te ahorras tiempo y gas, no tires el agua donde se remojaron, sólo agrégale más para cocerlas.

- Cocina sólo lo necesario para que no se te quede comida y después tengas que tirarla.

- Si sobra comida utilízala para la cena o desayuno del día siguiente.

El Plato del Bien Comer





Paula: Pero ¿si ya no lo quieren?

Florencia: Prepáralas en forma diferente, por ejemplo, si te quedó arroz, haz croquetas de arroz con huevo y una salsa de jitomate, te quedan muy sabrosas; o frijoles de la olla con los nopales que te hayan quedado del día anterior, etc.

Oscar: Yo a veces como en la calle ¿qué puedo hacer para no gastar tanto?

Florencia: Prepara o que te preparen en tu casa una torta o refrigerio de lo que comen en tu casa y una bebida de agua preparada con fruta sin azúcar.

Recuerden, siempre hay que usar en poca cantidad aceite para guisar, azúcar, sal, gastarán menos en estos productos y tendrán mejor salud.

Paula: A mí no me gustan los alimentos sin sa-

bor por eso uso azúcar, aceite y sal.

Florencia: No se trata de prohibirlos, se trata de que uses menos cantidad, al principio te será difícil, pero ve reduciendo poco a poco las cantidades.

Una madre: Y que pasa con los alimentos empaquetados o enlatados.

Florencia: Siempre es bueno tener una dotación de estos para emergencia, cuando escasean, o simplemente porque tienes ganas de preparar algún platillo con ellos. Cuida que estén en buenas condiciones, lee la fecha de caducidad para que no tengas que tirarlos después.

Florencia: Una manera de evitar gastos innecesarios en la alimentación es:

- Planear lo que van a comprar, para tener alimentos suficientes, eso lo saben ustedes muy bien no compran de más ni de menos.

- Algunas compras las pueden hacer semanales como las verduras, frutas y huevo, otras quincenales o mensuales como el frijol, el arroz, las pastas, el azúcar y el aceite, y otros diariamente como las carnes, y la leche si no cuentas con refrigerador; prefiere las verduras y frutas frescas y de la temporada, los cereales integrales y los aceites a las grasas vegetales.

- Combina los alimentos, por ejemplo arroz con frijoles, papas con huevo, quesadillas de papa y queso, pasta con especias, etc.

- Recordar que para prevenir la obesidad, la diabetes e hipertensión en tu familia hay que reducir el uso de grasas, aceites, sal y azúcar en la preparación de alimentos.

- **Fomenta el consumo de mucha agua durante el día y promueve el ejercicio diario.**



EPÍLOGO

Florencia: Hemos llegado al fin de estas pláticas; sabemos, el doctor y yo, que todavía hay mucho que conocer acerca de nuestra alimentación por lo que esperamos que muy pronto continuemos con nuestro ciclo de pláticas sobre los temas de salud que a ustedes más les interesan.

María: Nosotros por nuestra parte seguiremos reuniéndonos para seguir mejorando nuestra alimentación.

Florencia: No olviden que una alimentación correcta también puede ser sabrosa sin dejar del todo nuestras costumbres y tradiciones alimenticias, hay que disfrutarla lo más posible en familia, la tranquilidad y la alegría también son alimento.

Paula: A propósito como hoy es la última reunión quisiéramos hacer algo para recordarla y ¿qué creen?

¡Prepararemos unos ricos tacos, sopes, ensalada de nopales y agua de melón, a comer pues!

Pedro: Yo quisiera decir que mientras en el Centro de Salud se organiza otro ciclo de pláticas continuemos nosotros con tareas conjuntas para mejorar nuestra alimentación, por ejemplo sembrar hortalizas o huertos.

María: O juntar entre todas nuestras recetas y hacer un recetario asesoradas por Florencia.

Florencia: ¡Claro, con mucho gusto las asesoro!

Es Dr. Solis: No olviden que comer correctamente, hacer actividad física diario y tomar agua o bebidas sin endulzar ayuda a estar sanos.



Notas

Versión preliminar