

Guía para padres o tutores sobre

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

de niñas y niños de 5 a 9 años



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

Tengo un menor en casa y su nombre es:

.....



En esta guía encontrarás:

¿Cómo se encuentra el estado de nutrición de tu niña o niño?

Alimentación saludable

Ideas de menús saludables

Nutritips

Lonchera saludable

Fiestas infantiles

Función del agua en el cuerpo

Beneficios del dormir bien

Actividad física

Consejos para enfrentar dificultades en la comida

Productos ultraprocesados

Cuento: Tochi conoce los sellos

ESTATURA PARA LA EDAD

Conocer el peso y la estatura de niñas y niños es útil para evaluar su estado de nutrición.

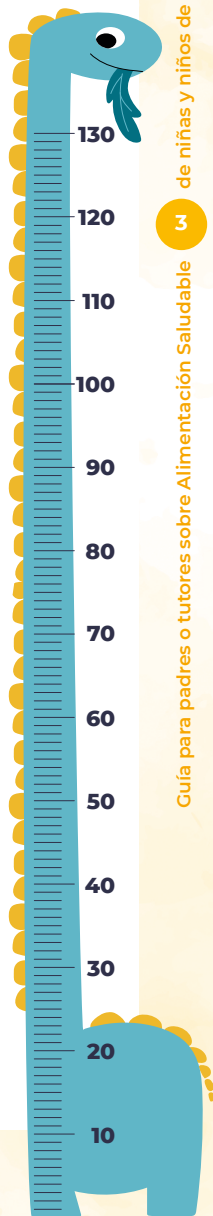
Las niñas y los niños deben tener una alimentación saludable para evitar afectar su crecimiento y lograr tener una estatura y peso adecuados para su edad.

Edad (años y meses)	Estatura baja	Estatura adecuada
	Menor a	Mayor o igual a
5 años, 6 meses	102.3 cm	102.3 cm
6 años	104.9 cm	104.9 cm
6 años, 6 meses	107.4 cm	107.4 cm
7 años	109.9 cm	109.9 cm
7 años, 6 meses	112.4 cm	112.4 cm
8 años	115.0 cm	115.0 cm
8 años, 6 meses	117.6 cm	117.6 cm
9 años	120.3 cm	120.3 cm
9 años, 6 meses	123.0 cm	123.0 cm

Edad (años y meses)	Estatura baja	Estatura adecuada
	Menor a	Mayor o igual a
5 años, 6 meses	103.4 cm	103.4 cm
6 años	106.1 cm	106.1 cm
6 años, 6 meses	108.7 cm	108.7 cm
7 años	111.2 cm	111.2 cm
7 años, 6 meses	113.6 cm	113.6 cm
8 años	116.0 cm	116.0 cm
8 años, 6 meses	118.3 cm	118.3 cm
9 años	120.5 cm	120.5 cm
9 años, 6 meses	122.8 cm	122.8 cm

NIÑAS

NIÑOS



¿CÓMO SE ENCUENTRA EL ESTADO DE NUTRICIÓN DE TU NIÑA O NIÑO?

Calcula el Índice de Masa Corporal (IMC) (kg/m²)

- Paso 1 Conoce la edad, estatura y peso de la niña o el niño. Por ejemplo: 5 años con 6 meses, mide 1.10 metros y pesa 18.8 kilogramos.
- Paso 2 Multiplica la estatura por la estatura en metros. Por ejemplo: $1.10 \times 1.10 = 1.21$
- Paso 3 Divide el peso (en kilogramos) entre el resultado anterior. Por ejemplo: $18.8 / 1.21 = 15.3 \text{ kg/m}^2$
- Paso 4 Ahora ubica el IMC en las tablas de acuerdo al sexo.



Conoce su estado de nutrición con el IMC



Edad	Bajo peso	Peso saludable		Sobrepeso		Obesidad
	Menor o igual a	de	hasta	de	hasta	Mayor o igual a
kg/m ²						
5 años, 6 meses	12.7	12.8	16.8	16.9	18.9	19.0
6 años	12.7	12.8	16.9	17.0	19.1	19.2
6 años, 6 meses	12.7	12.8	17.0	17.1	19.4	19.5
7 años	12.7	12.8	17.2	17.3	19.7	19.8
7 años, 6 meses	12.8	12.9	17.4	17.5	20.0	20.1
8 años	12.9	13.0	17.6	17.7	20.5	20.6
8 años, 6 meses	13.0	13.1	17.9	18.0	20.9	21.0
9 años	13.1	13.2	18.2	18.3	21.4	21.5
9 años, 6 meses	13.3	13.4	18.6	18.7	21.9	22.0



Calcula el Índice de Masa Corporal –IMC (kg/m^2)– siguiendo los pasos de la página anterior.

Conoce su estado de nutrición con el IMC



Edad	Bajo peso	Peso saludable		Sobrepeso		Obesidad
	Menor o igual a	de	hasta	de	hasta	Mayor o igual a
kg/m^2						
5 años, 6 meses	13.0	13.1	16.6	16.7	18.3	18.4
6 años	13.0	13.1	16.7	16.8	18.4	18.5
6 años, 6 meses	13.1	13.2	16.8	16.9	18.6	18.7
7 años	13.1	13.2	16.9	17.0	18.9	19.0
7 años, 6 meses	13.2	13.3	17.1	17.2	19.2	19.3
8 años	13.3	13.4	17.3	17.4	19.6	19.7
8 años, 6 meses	13.4	13.5	17.6	17.7	20.0	20.1
9 años	13.5	13.6	17.8	17.9	20.4	20.5
9 años, 6 meses	13.6	13.7	18.1	18.2	20.8	20.9

Es importante llevarlos a tu Unidad de Medicina Familiar, para evaluar su peso y estatura, al menos una vez al año.

CARACTERÍSTICAS DEL ESTADO DE NUTRICIÓN EN NIÑAS Y NIÑOS

Además de vigilar el peso y estatura, es necesario conocer diferentes signos y síntomas del estado de nutrición de tu menor.

Sí el estado de nutrición de los menores no es adecuado, pueden presentar:

Malnutrición

Se refiere a la deficiencia o exceso de consumo de nutrimentos, esto se debe al tipo de alimentación que niñas y niños reciben en su entorno, principalmente familiar. Es importante saber que la malnutrición se puede presentar en cualquier edad.

Cómo identificar la malnutrición en:

- Estatura baja y/o peso bajo (deficiencia de nutrimentos)
- Sobrepeso y obesidad (exceso de nutrimentos)

La malnutrición también puede verse así:

- Se enferman frecuentemente
- Pérdida o aumento de peso en corto tiempo
- Fatiga
- Mareos sin razón aparente
- Pérdida o aumento del apetito

Al identificar alguno de estos signos de alarma, acude a tu Unidad de Medicina Familiar para valorar su estado de salud.



Bajo peso o baja estatura

Las niñas y los niños con bajo peso y baja estatura tienen un menor rendimiento escolar, mayor riesgo de enfermarse y pueden desarrollar retraso en el crecimiento y tener estatura baja en la edad adulta.

Además, pueden reflejar las siguientes características:

- Se enferman frecuentemente
- Cabello seco, quebradizo y opaco
- Uñas pálidas, quebradizas o en forma de cuchara
- Manos y pies fríos
- Resequedad en la piel
- Pérdida de peso
- Fatiga o cansancio
- Mareos sin razón aparente
- Apatía o desánimo
- Labios secos y encías pálidas

Las niñas y los niños con bajo peso, estatura baja o ambos, tienen mayor riesgo a desarrollar:

- Desnutrición
- Anemia
- Escorbuto
- Detención del crecimiento
- Pérdida de músculo
- Descalcificación



Debilita
las defensas



Pierde peso
y no crece



Debilidad
muscular



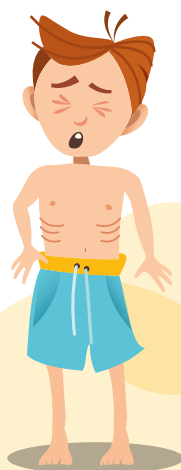
Disminuye
la capacidad
respiratoria



Problemas
gastrointestinales



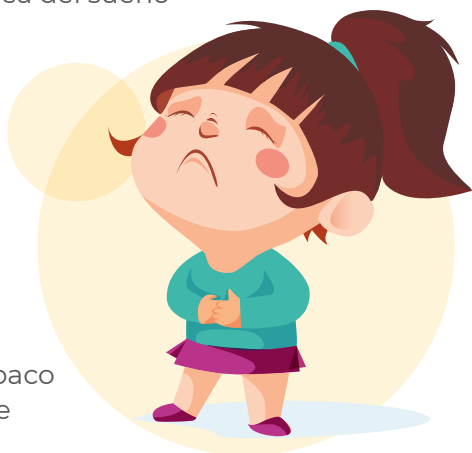
Si no se trata
a tiempo, puede
complicarse



Sobrepeso y obesidad

Además de exceso de peso pueden reflejar las siguientes características:

- Oscurecimiento y engrosamiento de la piel en cuello, axilas, ingles o pliegues
- Aparición de verrugas, estrías o dermatitis
- Dificultad para respirar y apnea del sueño
- Acné
- Dolor en articulaciones
- Pie plano
- Caries
- Reflujo gástrico
- Resequedad en la piel
- Fatiga o cansancio
- Mareos sin razón aparente
- Apatía o desanimo
- Labios secos y encías pálidas
- Cabello seco, quebradizo y opaco
- Se enferman frecuentemente



El sobrepeso y la obesidad se caracterizan por el aumento de grasa corporal, esto afecta a los menores porque tienen mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas desde edad temprana como:

- Diabetes tipo 2
- Hígado graso
- Hipertensión arterial
- Colesterol y triglicéridos altos
- Problemas en huesos y articulaciones
- Enfermedad en riñones

También se puede ver afectada su salud mental y bienestar personal debido a:

- Baja autoestima
- Aislamiento social



Peso saludable

Para estar seguros de que se encuentran alimentados adecuadamente, hay que fijarse en tres aspectos básicos:

1

Está alegre y activo

2

No se enferma con frecuencia

3

Su crecimiento se mantiene en un ritmo constante



Ellos también pueden reflejar las siguientes características:

- Tienen energía para jugar, brincar, correr, bailar y más
- Tienen buen estado de salud y recuperación rápida de heridas, buena cicatrización
- No presentan caries y tienen encías rosadas
- Óptimo rendimiento escolar
- Estado de ánimo favorable
- Labios rosados y humectados
- Piel suave, humectada y sin cambios de color
- Cabello con color homogéneo, suave, con brillo y buena cantidad
- Calidad del sueño y descanso

La alimentación saludable les dará a niñas y niños un estado de salud adecuado y un buen desarrollo cognitivo.

Los hábitos de alimentación inician desde la niñez y se forman en su entorno familiar, es crucial para consolidar hábitos saludables.

**Si les enseñas a comer saludable,
cuidas su desarrollo y crecimiento.
Hazlo con tu ejemplo.**

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Para poder crecer bien y desarrollar todo su potencial, niñas y niños necesitan recibir alimentos adecuados en el momento oportuno y vivir un entorno saludable.

Asegura una adecuada nutrición para tus niñas y niños con las siguientes acciones:

1

Realiza la técnica de lavado de manos previo a preparar e ingerir alimentos.



2

Lava y desinfecta los alimentos que serán preparados.



3

Eduque con el ejemplo. Adopte usted un estilo de vida saludable.



4

Brinde alimentos saludables y frescos, fomente el consumo de verduras en cada tiempo de comida.



5

Ofrezca frutas como postre o refrigerio.



6

Evite alimentar con productos ultraprocesados.



7

Mantenga un ambiente familiar y agradable a la hora de comer.



8

Evite dar dulces, postres o alimentos como un premio o castigo. Esto refuerza conductas negativas.



9

Dé agua simple. Evite dar refrescos, bebidas azucaradas, jugos naturales o industrializados.



10

Limite el uso de dispositivos móviles cuando consuman alimentos, es una oportunidad para convivir en familia y crear hábitos saludables.



¿Conoces el método del PLATO SALUDABLE?

Es una herramienta sencilla, que muestra la distribución de alimentos de forma equilibrada y brinda nutrimentos necesarios para el crecimiento y desarrollo de las y los menores de edad.

Siga los siguientes pasos para realizar el método del plato saludable en la infancia en cada comida (desayuno, comida y cena).

1

El plato debe medir 19 centímetros de diámetro (de extremo a extremo).

2

Coloca en la **mitad del plato verduras**.

3

Coloca en un **1/4 de plato alimentos de origen animal**.

4

Coloca en un **1/4 de plato leguminosas o cereales**.

5

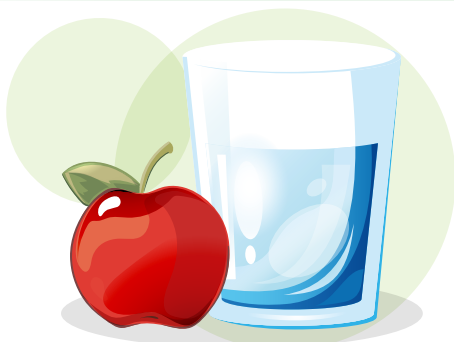
Sirve una porción de fruta como postre.

6

Agrega una porción de leche o yogur natural bajos en grasa y sin azúcar.

7

Sirve al menos dos vasos de agua simple en cada comida.





NutriIMSS

alimentación saludable para **prescolares** y **escolares**

PLATO SALUDABLE

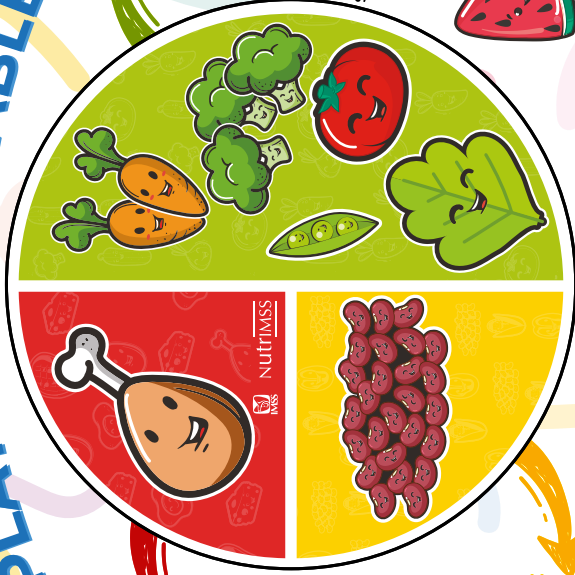


- **4 a 7 vasos**
de agua simple:
cada vaso de 240 ml

- **1/4 de plato**
de alimentos
de origen animal:
pollo, pescado, res, cerdo,
huevo o queso.

Elige prepararlos en caldos
o asados y evita freír,
capear o empanizar.

- **1/4 de plato**
de cereales o leguminosas:
arroz, pasta, elote, frijoles, soya,
garbanzo, lentejas, 1/3 de bolillo,
1/2 papa, 1 tortilla
o 1 rebanada de pan de caja.



- **1/2 de plato**
de verduras:
jícama, calabacita,
lechuga, chícharos, nopales,
brócoli, zanahoria, apio,
champiñones, pepino
o acelgas, y muchas más.

- **1 taza de fruta:**
sandía, melón, manzana, naranja,
papaya, fresas, uvas, 1/2 pera,
1/2 plátano o 1/2 mango, entre
muchas opciones más.

Evita tomar jugos.



- **1 taza de leche**
Escoge leche baja en grasa
y sin azúcares añadidos.



El plato debe medir 19 cm

GRUPOS DE ALIMENTOS

Lista de intercambio de alimentos del mismo grupo

Es necesario conocer los grupos de alimentos, para alimentar adecuadamente a niñas y niños, con equivalencias de medidas caseras*.

La verduras y frutas aportan vitaminas, minerales y fibra. Es preferible consumirlas crudas, o si llevan una cocción que sea al dente, evitando que estén muy suaves.



1 ración del Grupo Verduras es igual a:

Alimento	Cantidad	Alimento	Cantidad
Acelga cocida	1/2 taza	Flor de calabaza cocida	1 taza
Apio	1 1/2 tazas	Germen de alfalfa	3 tazas
Brócoli cocido	1/2 taza	Huitlacoche cocido	1/3 taza
Calabacita	1 pieza	Jícama	1/2 taza
Champiñón cocido	1/2 taza	Jitomate	2 piezas
Chayote cocido	1/2 taza	Lechuga	3 tazas
Chile poblano	1/2 pieza	Nopal cocido	1 taza
Chícharo cocido	1/4 taza	Pepino	1 taza
Col cruda	2 tazas	Pimiento cocido	1/2 taza
Coliflor cocida	1 taza	Setas cocidas	1/2 taza
Ejotes cocidos	1/2 taza	Verdolaga cocida	1 taza
Espinaca cocida	1/2 taza	Zanahoria	1/2 taza



1 ración del Grupo Frutas es igual a:

Alimento	Cantidad	Alimento	Cantidad
Arándano fresco	1 1/2 tazas	Manzana	1 pieza
Chabacano	4 piezas	Melón	1 taza
Chicozapote	1/2 pieza	Naranja	2 piezas
Ciruela roja	3 piezas	Papaya	1 taza
Durazno amarillo	2 piezas	Pasas	10 piezas
Fresa entera	17 piezas	Pera	1/2 piezas
Granada roja	1 pieza	Piña picada	3/4 taza
Guayaba	3 piezas	Plátano	1/2 pieza
Higo	2 piezas	Plátano dominico	3 piezas
Kiwi	1 1/2 piezas	Sandía	1 taza
Mamey	1/3 pieza	Toronja	1 pieza
Mandarina	2 piezas	Tuna	2 piezas
Mango ataúlfo	1/2 pieza	Uva	18 piezas

*Taza: 240 mililitros; cucharada: 15 mililitros; cucharadita: 5 mililitros y pieza: tamaño mediano. Basado en el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 4a. Edición.

Estos grupos aportan principalmente carbohidratos, fibra y minerales. Además, las leguminosas tienen proteína de origen vegetal y son altas en hierro.



1 ración del Grupo Leguminosas es igual a:

Alimento	Cantidad	Alimento	Cantidad
Alubia	1/2 taza	Garbanzo	1/2 taza
Alverjón	1/2 taza	Haba	1/2 taza
Frijol	1/2 taza	Lenteja	1/2 taza
Frijol machacado	1/3 taza		



1 ración del Grupo Cereal es igual a:

Alimento	Cantidad	Alimento	Cantidad
Amaranto tostado	1/4 taza	Galleta tipo maría	5 piezas
Arroz cocido	1/4 taza	Granola baja en grasa	3 cucharadas
Avena cocida	3/4 taza	Palomitas de maíz sin grasa	2 1/2 tazas
Bolillo o telera	1/3 pieza	Pan de caja	1 pieza
Bollo de hamburguesa	1/3 pieza	Pan tostado	1 pieza
Camote	1/3 pieza	Papa	1/2 pieza
Cereal de caja sin azúcar	1/2 taza	Pasta cocida	1/2 taza
Elote cocido	1 1/2 piezas	Salvado de trigo	8 cucharadas
Elote desgranado cocido	1/2 taza	Tortilla de maíz	1 pieza
Espagueti cocido	1/3 taza	Tostada de maíz horneada	2 piezas
Galleta tipo habanera	4 piezas		

Basado en el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 4a. Edición.

NutriTIPS



- ▶ El hierro es un mineral que se encuentra en leguminosas, carnes rojas y verduras de hoja verde. Previene anemia, aumenta las defensas y el rendimiento escolar.
- ▶ Para una mejor absorción del hierro, agrega unas gotas de limón al preparar estos alimentos.

Las carnes blancas y rojas, queso y huevo tienen alto aporte de proteínas, y su función principal es la construcción de músculos, además brindan vitamina B12 necesaria para prevenir anemia.

La leche y el yogur son altos en calcio.



1 ración del Grupo Alimento de Origen Animal es igual a:

Alimento	Cantidad	Alimento	Cantidad
Atún en lata	1/3	Maciza de res	25 g
Atún fresco	30 g	Trucha	30 g
Bistec de res o cerdo	30 g	Pechuga de pollo sin piel	30 g
Clara de huevo	2 piezas	Pollo deshebrado	1/4 taza
Carne de pollo, res o cerdo	40 g	Pavo	45 g
Carne molida de pulpa de res o cerdo	30 g	Queso cottage o requesón	3 cucharadas
Charales frescos	30 g	Queso Oaxaca	40 g
Filete de pescado	40 g	Queso panela	40 g
Huevo	1 pieza	Sardina	3 piezas
Jocoque	3 1/2 cucharadas		



1 ración del Grupo de Leche es igual a:

Alimento	Cantidad	Alimento	Cantidad
Leche descremada	1 taza	Yogur bajo en grasa sin azúcar	3/4 taza



1 ración del Grupo de Aceites y grasa es igual a:

Alimento	Cantidad	Alimento	Cantidad
Aceite	1 cucharadita	Guacamole	2 cucharadas
Aceite de oliva	1 cucharadita	Almendra	10 piezas
Aceitunas	8 piezas	Cacahuete	14 piezas
Aguacate	1/3 pieza	Nuez	3 piezas

NutriTIPS



- El calcio es un mineral necesario en la formación de huesos y dientes. Un adecuado aporte de calcio en la infancia es crucial, ya que comprende un factor protector ante la osteoporosis en la edad adulta.

La alimentación diaria debe contar con las siguientes características para brindar todos los nutrientes necesarios y lograr un sano crecimiento y desarrollo.

1

COMPLETA

El desayuno, comida y cena deben contener alimentos de todos los grupos.



2

VARIADA

Debe incluir diferentes alimentos de cada grupo en los principales tiempos de comida.



3

EQUILIBRADA

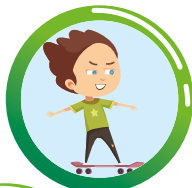
Los nutrientes deben tener proporción adecuada para garantizar el crecimiento y desarrollo.



4

SUFICIENTE

Debe cubrir las necesidades de todos los nutrientes para cada niña y niño de acuerdo con sus características individuales.



5

INOCUA

Debe evitar riesgos para la salud.



El personal de Nutrición te enseñará cada una las características de una alimentación saludable y se asegurará que también sea adecuada para tu familia.

A continuación, te brindamos siete ejemplos de menús que puedes hacer en casa, cada uno contiene 1,700 calorías.

IDEAS DE MENÚS SALUDABLES

Desayuno

Dobladita de flor de calabaza con queso

- Flor de calabaza cocida (1 taza), queso panela (40 gramos), tortilla de maíz (2 piezas) y aceite (2 cucharaditas).

Fruta fresca

- Papaya (1 taza).
- Yogur natural descremado (3/4 taza).



Lonchera saludable

Omelette

- Huevo (1 pieza) y espinacas (1/2 taza).

Fruta fresca

- Durazno (2 piezas).
- Avena cocida (3/4 taza).



Comida

Sopa de zanahoria

- Zanahoria rebanada (1/2 taza), aceite (1 cucharadita) y caldillo de jitomate.

Tacos de carne asada

- Carne de res (60 gramos), tortilla de maíz (2 piezas) y pico de gallo (1 taza).
- Aguacate (1/3 pieza).
- Frijoles caldosos (1/2 taza).

Fruta fresca

- Naranja en gajos (2 piezas).

Refrigerio

- Papaya (1 taza).
- Salvado de trigo (8 cucharadas).

Cena

Entomatadas de queso

- Espinaca cocida (1/2 taza), queso panela (40 gramos), tortilla de maíz (2 piezas), aceite (1 cucharadita) y caldillo de tomate al gusto.
- Aguacate (1/3 de pieza).
- Leche descremada (1 taza).





Desayuno

Huevos revueltos

- Champiñones rebanados (1/2 taza), huevo (1 pieza), arroz (1/4 de taza), tortilla de maíz (1 pieza) y aceite (2 cucharaditas).

Fruta fresca

- Papaya (1 taza).
- Yogur natural descremado (3/4 de taza).



Lonchera saludable

Ensalada tropical

- Piña picada (3/4 de taza).
- Jícama picada (1/2 taza).
- Amaranto tostado (1/4 de taza).
- Queso panela (40 gramos).

Comida

Sopa de alubias

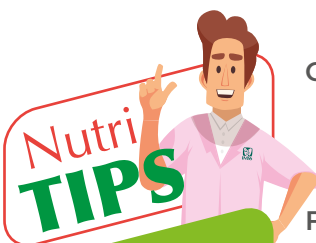
- Alubias caldosas (1/2 taza) y aceite (1 cucharadita).

Calabacitas rellenas

- Calabacitas redondas (2 piezas), atún en agua (2/3 de lata), arroz (1/2 taza), pico de gallo (1 taza) y aguacate (1/3 de pieza).

Fruta fresca

- Higo (2 piezas).



► Coloca las tapas de las calabazas al servirlas para que se vean divertidas.

► Las calabazas pueden servirse solas o en caldillo.

Refrigerio

- Melón (1 taza).
- Granola baja en grasa (3 cucharaditas).

Cena

Sopes de nopal

- Nopales chicos (2 piezas), queso panela (40 gramos), frijoles machacados (1/3 de taza), aguacate (1/3 de pieza) y aceite (1 cucharadita).
- Leche descremada (1 taza).
- Pan tostado (1 pieza).

Desayuno

Borrego de huevo

- Huevo (1 pieza), jitomate cherry (8 piezas), albahaca fresca o seca al gusto, aceite (1 cucharadita) y pan de caja (1 pieza).
- Aguacate (1/3 de pieza).

Avena con fruta

- Avena natural cocida (3/4 de taza), pasas (10 piezas) y leche descremada (1 taza).



Lonchera saludable

Atún a la mexicana

- Atún (1/3 de lata), jitomate y cebolla al gusto.
- Galletas tipo habanera (4 piezas).

Fruta fresca

- Chabacano (4 piezas).



Comida

Sopa de verduras

- Verduras mixtas (1 taza), cebolla, ajo y especias al gusto, y aceite (1 cucharadita).

Fajitas de pollo

- Pollo (60 gramos), verduras mixtas: pimiento rojo y cebolla (1 taza) y aceite (1 cucharadita).
- Tortillas de maíz (2 piezas).
- Frijoles caldosos (1/2 taza).

Fruta fresca

- Plátano tabasco (1/2 pieza).



► Utiliza círculos de queso y divide una aceituna por la mitad para hacer los ojos.

► Puedes agregar más verdura y formar el pasto.

Refrigerio

- Guayabas (3 piezas).
- Granola baja en grasa (3 cucharaditas).
- Yogur descremado sin azúcar (3/4 de taza).

Cena

Queso con pimiento morrón salteado

- Queso panela (40 gramos), pimiento morrón cortado en tiras (1 pieza) y aceite (2 cucharaditas).
- Tostadas de maíz horneadas (4 piezas).



Desayuno

Sándwich de queso

- Pan de caja (2 rebanadas), queso blanco (40 gramos), aguacate (2/3 de pieza), espinaca (1/2 taza) y jitomate (1/2 pieza).

Fruta fresca

- Pera (1/2 pieza).
- Leche descremada (1 taza).



Lonchera saludable

Rollitos de calabaza

- Calabaza (1 pieza), papa (1/2 pieza) y queso Oaxaca (40 gramos).

Fruta fresca

- Kiwi rebanado (1 1/2 pieza).

Nutri TIPS

Haz rollitos de calabaza:

1. Corta la calabaza alargada en láminas y ásalas.
2. Coloca en las láminas papa hervida en rodajas y queso.
3. Forma rollitos.

Comida

Sopa de fideo con brócoli

- Fideo cocido (1/2 taza), cebolla, ajo y especias al gusto, brócoli cocido (1/2 taza) y aceite (1 cucharadita).

Tostadas de tinga

- Pechuga de pollo deshebrada (60 gramos), cebolla y jitomate (1 taza), aceite (1 cucharadita) y tostadas de maíz horneadas (2 piezas).

Fruta fresca

- Durazno (2 piezas).

Refrigerio

- Uvas (1 taza).

Cena

Mollete

- Telera (1 pieza), queso panela (40 gramos), frijoles machacados (1/3 de taza), pico de gallo (1 taza) y aguacate (2/3 de pieza).

Fruta fresca

- Ciruela (3 piezas).
- Leche descremada (1 taza).

Desayuno

Catarina fresa

- Hot cakes de harina de avena (2 piezas).

Ejote a la mexicana

- Ejote (1/2 taza), jitomate y cebolla al gusto, y aceite (1 cucharadita).

Fruta fresca

- Fresas rebanadas (1 taza).
- Leche descremada (1/2 taza).



Lonchera Saludable

Montadito de fruta

- Galleta de arroz inflado sin azúcar (2 piezas chicas), queso cottage (3 cucharadas) y arándanos frescos (1 1/2 taza).
- Zanahoria rallada (1/2 taza).



Comida

Caldo de haba

- Verdura: jitomate, nopales (1 taza), haba seca cocida (1/2 taza), cilantro al gusto y aceite (1 cucharadita).

Alambre de pollo

- Fajitas de pechuga de pollo (60 gramos), verduras: pimientos y cebolla (1 taza) y aceite (1 cucharadita).
- Arroz blanco (1/4 de taza).
- Tortilla de maíz (1 pieza).

Fruta fresca

- Durazno (2 piezas).

Refrigerio

- Melón (1 taza).
- Yogur natural descremado (3/4 de taza).

Cena

Caldo Tlalpeño

- Verduras mixtas (1 taza), pechuga de pollo deshebrada (30 gramos) y aceite (1 cucharadita).
- Arroz rojo (1/2 taza).
- Tortilla de maíz (1 pieza).



Los hot cakes de avena en 3 pasos:

1. Muele 1 taza de avena en hojuelas para obtener harina.

2. Mezcla con 1 huevo, 1/2 taza de leche, una cucharadita de aceite y una pizca de polvo para hornear.

3. Coloca en una sartén para cocer la masa, sirve y decora.

Nutri TIPS

► Corta un huevo hervido y coloca en forma de conejo, agrega verduras como zanahorias mini y brócoli para decorar.



Desayuno

Huevo "Conejo Tochi"

- Huevo hervido (2 piezas), zanahoria mini (4 piezas), aguacate (2/3 de pieza) y arroz verde (1/2 taza).

Fruta fresca

- Papaya (1 taza).
- Amaranto tostado (1/4 de taza).

Refrigerio

- Plátano dominico (3 piezas).
- Yogur natural descremado (3/4 de taza).

Comida

Sopa de moñito con verdura

- Pasta de moñito (1/2 taza), verduras mixtas (1 taza), cebolla, ajo y especias al gusto y aceite (1 cucharadita).

Pescado empapelado

- Filete de pescado (60 gramos) y aceite (1 cucharadita).
- Tortillas de maíz (2 piezas).
- Alubias caldosas (1/2 taza).

Fruta fresca

- Toronja (1 pieza).

Refrigerio

- Mandarina (2 piezas).

Cena

Chayotes al horno con queso

- Chayotes (1 taza), queso panela (40 gramos), aceite (1 cucharadita) y aguacate (1/3 de pieza).
- Arroz (1/4 de taza).

Fruta fresca

- Duraznos (2 piezas).
- Leche descremada (1 taza).
- Galletas tipo marías (5 piezas).

Desayuno

Enfrijoladas

- Pechuga de pollo deshebrada (60 gramos), frijoles caldosos (1/2 taza), tortillas de maíz (2 piezas) y aceite (1 cucharadita).
- Pico de gallo (1 taza).

Fruta fresca

- Ciruela roja o amarilla (3 piezas).
- Yogur natural descremado (3/4 de taza).

Refrigerio

- Manzana (1 pieza).
- Avena natural cocida (3/4 de taza).

Comida

Sopa de verduras

- Verduras mixtas (1 taza), cebolla, ajo y especias al gusto, y aceite (1 cucharadita).

Albóndigas de res

- Carne molida de pulpa de res (60 gramos), cebolla, ajo y especias al gusto, salsa de tomate al gusto y aceite (1 cucharadita).
- Pasta espagueti (1 taza).
- Brócoli (1 taza).

Fruta fresca

- Mango (1/2 pieza).

Refrigerio

- Papaya (1 taza).
- Yogur natural descremado (3/4 de taza).

Cena

Huevo a la mexicana

- Huevo (1 pieza), jitomate y cebolla (1 taza), aceite (1 cucharadita) y tortillas de maíz (2 piezas).
- Aguacate (1/3 de pieza).



► Presenta el espagueti en forma de nido y coloca las albóndigas en el centro, simulando dos búhos.



LONGHERA SALUDABLE

La alimentación en la escuela es parte importante en la formación de hábitos saludables, pero cabe resaltar que **el refrigerio escolar (lunch) no debe sustituir un tiempo de comida fuerte** como el desayuno o la comida, pero si debe asegurar un aporte de nutrimentos que promuevan su crecimiento y desarrollo.

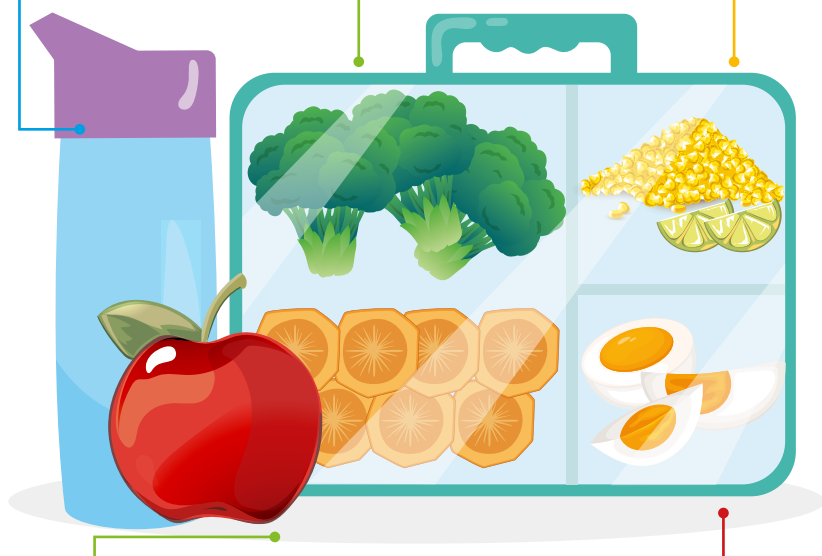
¿Qué debe incluir la lonchera de tu niña o niño?

Elige siempre el **agua simple**, es la mejor opción. Evita los jugos naturales e industrializados.

Verduras. Puedes picarlas en forma de bastón o elegir verduras pequeñas.

Cereal o leguminosa.

Prefiere granos enteros como avena y elote, o leguminosas como frijoles y garbanzos. Evita las galletas y el pan dulce.



Fruta. Elige frutas en pieza y recuerda cortar las uvas para evitar riesgo por atragantamiento.

Alimento de origen animal.

Coloca alimentos que sean fáciles de masticar, como huevo hervido o queso, también puedes agregar carne cortada en trozos pequeños.

Haz partícipe a la o el menor en preparaciones sencillas de alimentos para incluir en su lonchera. ¡Esto lo motivará a comer saludable y crear buenos hábitos!

FIESTAS INFANTILES

Los festejos, vacaciones e incluso fines de semana llegan a ser motivo de consumo de alimentos poco saludables, aquí te brindamos 10 recomendaciones para ocasiones especiales (fiestas infantiles).

1

Ofrece variedad de verduras picadas en formas divertidas.



2

Evita ofrecer bebidas azucaradas y gasificadas, puedes preparar agua sin azúcar y agregar rebanadas de fruta o hierbas para darle otro sabor.



3

Da postres como paletas heladas hechas en casa, gelatina sin azúcar o frutas con yogur natural sin azúcar.



4

Evita pizza, nuggets o embutidos, prefiere alimentos saludables en porciones pequeñas, por ejemplo: taquitos de pollo, queso o carne con verduras.



5

En caso de tener piñata o botanas, prefiere llenarla con frutas, cacahuates, jícama o palomitas hechas en casa. Evita los productos ultraprocesados.



6

Invita a niñas y niños a que jueguen, brinquen, corran y bailen. Recuerda hidratarlos con agua simple con frecuencia.



7

Si tu niña o niño son los invitados, da verduras para consumir antes de acudir, le ayudará a mantenerse satisfecho.



8

Lleva un recipiente con agua simple para mantener la hidratación en tu niña o niño.



9

Juega con ellos para evitar el uso excesivo de pantallas o dispositivos móviles.



10

El consumo de dulces debe ser limitado, por lo que es necesario no dejar los dulces, golosinas ni bebidas azucaradas a su alcance.



FUNCIÓN DEL AGUA EN EL CUERPO

El agua simple es un líquido vital y ayuda al organismo en las siguientes funciones:



Es esencial para los procesos que realiza el aparato digestivo:

- Producción de saliva
- Absorción de nutrimentos
- Formación de heces



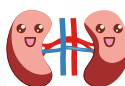
Ayuda en la circulación sanguínea, además actúa en el transporte de nutrimentos a diferentes órganos, como el cerebro y el corazón.



Los pulmones también necesitan agua, debido a que se pierde en la respiración.



Es necesaria para regular la temperatura corporal, por medio del sudor.



Los riñones son reguladores del equilibrio de agua en el cuerpo, tienen funciones como:

- Formación de orina
- Eliminación de toxinas
- Reguladores del equilibrio de electrolitos

La deshidratación es un problema grave. Deben mantener en hidratación a sus hijas e hijos diariamente y en especial cuando tengan vómito o diarrea.

El color de orina refleja la hidratación

Muy claro.	Amarillo paja (claro).	Amarillo.	Amarillo intenso (naranja).
Exceso de hidratación.	Hidratación adecuada.	Riesgo de deshidratación.	Deshidratación.

Las niñas y los niños deben consumir entre siete y nueve vasos de 240 mililitros de agua simple para mantener al organismo hidratado y sano.

Signos de alarma en la deshidratación

Nivel de deshidratación			
Sensación de sed	Sed intensa, pérdida de apetito, malestar y labios resecos.	Aumento del esfuerzo para realizar actividades cotidianas.	Dificultad de concentración.

BENEFICIOS DEL DORMIR BIEN

Calidad del sueño

Se refiere a conciliar y mantener el sueño por determinadas horas, se refleja en el buen rendimiento de actividades durante el día, reparación y adecuada función del organismo.

El buen sueño ayuda a:



Mejorar el sistema inmunológico



Desarrollar de manera normal las funciones vitales



Favorecer el neurodesarrollo



Fortalecer el desarrollo y crecimiento



Mejorar el rendimiento escolar



Mejorar el enfoque de la atención

Horas de sueño recomendadas

- 3 a 5 años: 11 horas
- 6 a 10 años: 10 horas
- Adolescentes: 9 a 10 horas



¿Has escuchado sobre el trastorno del sueño?

Se trata de diferentes alteraciones que se presentan en las fases del sueño e impiden disfrutar del descanso continuo.

El mal sueño afecta:

- La cantidad y calidad del sueño.
- Los procesos de memoria, atención y desempeño escolar.
- Altera el apetito, aumentando o disminuyendo la ingesta de alimentos.
- Modifica el estado de ánimo.

Recomendaciones para tener calidad en el sueño:

- 1 No dar bebidas azucaradas o estimulantes (refresco, café, chocolate).
- 2 Fomentar la lectura de cuentos, fabulas e historias para mantenerse tranquilos previo a la hora de dormir.
- 3 Evitar uso de pantallas, en especial antes de dormir.
- 4 Elegir horarios de actividad física por la mañana o tarde.

En la infancia la práctica de la actividad física favorece el funcionamiento del metabolismo, desarrollo de huesos, músculos y habilidades sociales.

Deben realizar al menos 120 minutos de actividad física diariamente. Entre actividades recreativas y deportivas.

Incluir 3 días o más de actividad física vigorosa y ejercicios de fuerza para fortalecer los músculos y huesos.

Beneficios de realizar ejercicio desde la infancia

- Mejora la condición física, las funciones del corazón y de la respiración, la fuerza muscular y calidad de huesos; además, disminuye la grasa corporal y ayuda a mantener un peso saludable.
- Disminuye el desarrollo de factores de riesgo asociados a enfermedades crónicas, como hipertensión, diabetes tipo 2, hígado graso, entre otras.
- Mejora la salud mental y autoestima, reduce los síntomas de ansiedad, depresión y disminuye el estrés.
- Los deportes y otras actividades grupales pueden enseñarles mucho acerca del trabajo en equipo, socialización, aprendizaje de habilidades y el espíritu deportivo.
- Es una etapa para iniciar a practicar algún deporte del agrado de la o el menor, prueba con gimnasia, karate, fútbol, voleibol, natación o cualquier otro. Esto fomentará la disciplina y buenos hábitos.



Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias como ver televisión, juegos de video o uso de dispositivos móviles.

CONSEJOS PARA ENFRENTAR DIFICULTADES EN LA COMIDA

Dificultad:

¿Qué hacer cuando la niña o el niño regresa con la lonchera intacta?

Como enfrentarlo:

- Pregunte el motivo de su rechazo y busque soluciones; por ejemplo, ofrecerlo en otra preparación y hazlo participe en la preparación y selección de su lunch, además se sentirán más comprometidos en su consumo.
- Conviene no castigarlos para evitar asociar la comida con emociones negativas.



Dificultad:

El menor rechaza las verduras.

Como enfrentarlo:

- La clave para lograr su aceptación es no forzarlos, buscar presentaciones atractivas y servir repetidamente hasta que incorporen el sabor a su dieta, mézclalas con ingredientes que les gusten.
- Elige verduras con textura crocante y colores llamativos, ofrece en variedad de preparaciones, como: salteadas, guisadas, en caldillo, ensaladas, al vapor, hervidas o asadas.
- No pierdas la calma, ofrece varias veces los alimentos que se niega a probar, en diferentes presentaciones, hasta lograr que lo prueben.



¿Sabías qué?

Se debe ofrecer un nuevo alimento más de 20 veces para lograr su aceptación.



Dificultad:

No quiere desayunar.

Como enfrentarlo:

- Establece horarios para dormir y despertar, esto ayudará a que tenga el tiempo suficiente para desayunar con calma.
- Programa una noche previa lo que le darás de desayunar, procura tener frutas y verduras picadas, esto te ayudará a reducir tiempo en la preparación y compartir el desayuno en familia.
- Da platillos variados durante la semana y elige frutas de temporada.
- Apóyate de los ejemplos de menú que te ofrece este cuadernillo y utiliza el método del plato saludable para incluir los grupos de alimentos.

Dificultad:

El niño solo quiere comer productos ultraprocesados, se ha vuelto muy caprichoso.

Como enfrentarlo:

- Evita comprar los productos ultraprocesados, y ten disponibles siempre alimentos saludables en casa, verduras y frutas picadas, pedazos de queso fresco.
- Sustituye los productos ultraprocesados por alimentos saludables en todos los tiempos de comida, prefiere alimentos naturales y de temporada.
- El ejemplo es fundamental, evita consumir productos ultraprocesados.



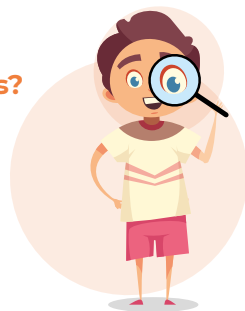
PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS

Son aquellos alimentos que para su elaboración pasan por diferentes procesos en la industria, donde se les añaden sustancias para cambiar su consistencia, composición y sabor. Contienen nutrimentos críticos en exceso (calorías, azúcar, grasas saturadas, grasas trans y sodio), además cuentan con una gran lista de sustancias como saborizantes, colorantes, potenciadores de sabor y más.

El consumo frecuente y excesivo de estos productos, deteriora la calidad de vida y pone en riesgo la salud desde temprana edad y son una de las causas principales del sobrepeso y obesidad.

¿Cómo identificar los productos ultraprocesados, para evitar consumirlos?

- El empaque suele ser muy colorido o llamativo.
- Los empaques tienen sellos de advertencia.
- Tienen una gran lista de ingredientes difíciles de pronunciar o leer.
- El producto alimenticio es colorido o de sabores intensos.
- La caducidad es muy prolongada, de varios meses o incluso años.



Sellos de advertencia

Las etiquetas en los productos ultraprocesados cuentan con sellos de advertencia que indican exceso de calorías, azúcar, grasas, grasas saturadas y sodio. También se pueden presentar con números en caso de que el producto sea pequeño.



Además, existen dos leyendas precautorias para alimentos y bebidas no alcohólicas.

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

CONTIENE CAFEÍNA-EVITAR EN NIÑOS

El consumo de productos ultraprocesados provoca:

- Adicción a sabores dulces o salados
- Hiperactividad
- Falta de concentración
- Anemia
- Cambios en el estado de ánimo

Los daños a la salud que representa cada sello son:



- Aumento de la grasa corporal que causa sobrepeso y obesidad.



- Si su consumo es frecuente pueden aumentar los triglicéridos en sangre y el riesgo de desarrollar diabetes.



- Aumentan el colesterol malo (LDL) disminuyendo el bueno (HDL).



- Aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.



- Riesgo de hipertensión (presión arterial alta), provocando enfermedades del corazón.

CONTIENE CAFEÍNA-EVITAR EN NIÑOS

Las bebidas con cafeína pueden provocar dificultad para dormir, inquietud, mala calidad del sueño y alteraciones del crecimiento.

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Los edulcorantes pueden alterar el apetito y acostumbrar a niñas y niños a los sabores dulces.

Sí el producto cuenta con sellos es dañino para la salud.

TOCHI Y SUS AMIGOS

Lean el siguiente cuento y reflexionen

Tochi conoce los sellos

Un sábado por la mañana, Tochi y sus amistades —la ardilla Camila y el cerdito Bihui— salieron al bosque a conocer un parque nuevo para jugar y divertirse.

En el camino, se encontraron con una tienda, donde hicieron una parada para comprar agua.

Tochi observaba muy atentamente las envolturas de los alimentos y de repente preguntó:

—¿Por qué esos alimentos tienen sellos negros?

Camila, la ardilla, explicó:

—Existen productos que contienen muchas sustancias que no son saludables, que pueden ocasionar que te duela el estómago o te enfermes fácilmente, que no crezcas correctamente y pueden dañar nuestra salud. Estos productos tienen sellos negros que indican los ingredientes que tienen en exceso.

—Estos alimentos pasan por procesos en los que se les añade sal, azúcar, y muchas otras sustancias que pueden dañar la salud.

Tochi se sorprendió y observó detenidamente el resto de los productos que había en la tienda, volteó a ver al refrigerador y observó los jugos.

—¡Los jugos también tienen esa etiqueta!
— Exclamó sorprendido.





Bihui, el cerdito, le respondió:

—Así es Tochi, los jugos y los refrescos contienen demasiada azúcar que puede dañar tu salud, además pueden cambiar tu estado de ánimo haciendo que te sientas feliz y luego triste.

—Cuando comemos alimentos muy dulces, nuestra lengua se acostumbra a estos sabores y queremos consumirlos siempre, pero esto puede traernos problemas de salud muy graves.

Tochi se quedó pensando y después de un momento contestó:

—Pero las frutas me gustan mucho y son dulces, ¿puedo comerlas?

Camila, la ardilla, le contestó:

—¡Claro! Comer una fruta es más saludable porque te da fibra, agua y vitaminas; los dulces, jugos y refrescos tienen mucha azúcar y colorantes.

—Puedes comer una porción de fruta, como refrigerio y combinarla con verduras o semillas como la nuez.

—Entonces, ¿qué otros alimentos pueden dañar mi salud?

Bihui, el cerdito, le respondió:

—Todos los productos que tienen sellos pueden dañar tu salud y provocar enfermedades, no es bueno comerlos.

Tochi entendió que los productos que contienen uno o más sellos no son buenos porque afecta su crecimiento y dañan la salud, pueden provocar sobrepeso y obesidad, entre otras enfermedades.

Bihui y Camila recordaron que los mejores alimentos son frescos y sin sellos.

Tochi está contento y emocionado porque está jugando con sus amistades y está practicando un nuevo deporte, 1 hora diaria.

Lleva una lonchera saludable a la escuela, que incluye verduras todos los días. Además, toma 8 vasos de agua natural al día.

Tochi, Bihui y Camila jugaron en el parque y disfrutaron su sábado comiendo ricas botanas saludables.



