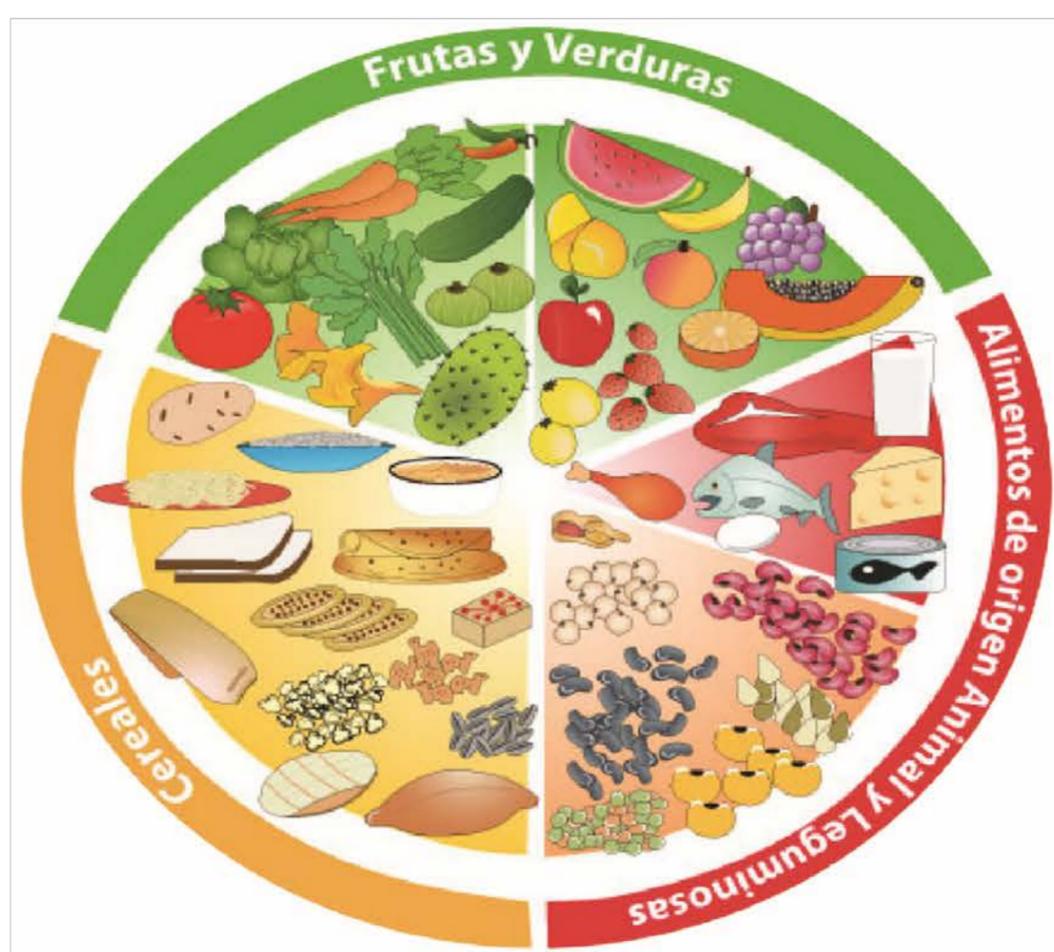


# Recomendaciones para una Alimentación Saludable

SEP

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Manual para madres, padres  
y toda la familia

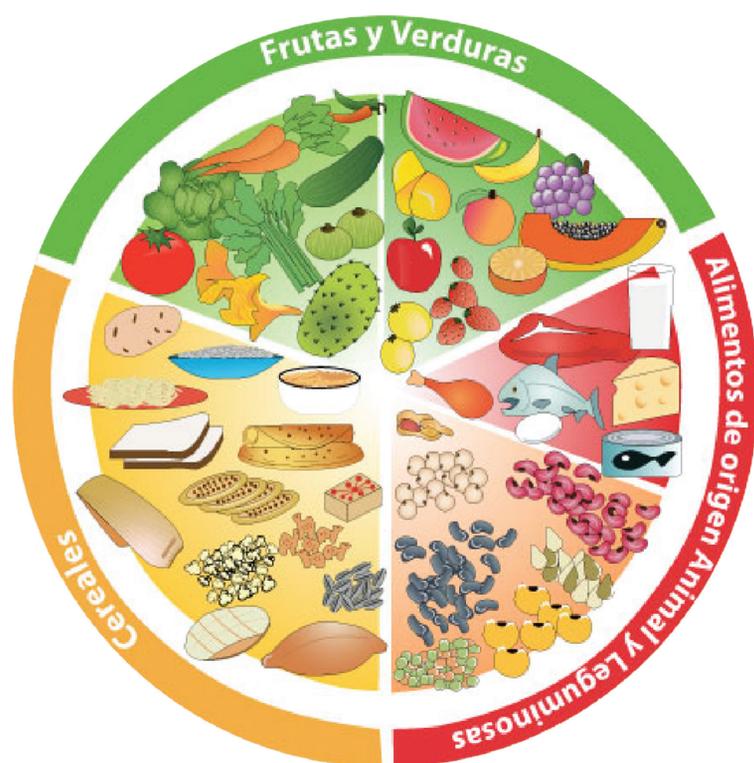
Como preparar el refrigerio escolar y tener una alimentación correcta



# Recomendaciones para una Alimentación Saludable

SEP

SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN PÚBLICA



Manual para madres, padres  
y toda la familia

Como preparar el refrigerio escolar y tener  
una alimentación correcta

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
AURELIO NUÑO MAYER

SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN BÁSICA  
JAVIER TREVIÑO CANTÚ

DIRECCIÓN GENERAL DE DESARROLLO DE LA GESTIÓN E INNOVACIÓN EDUCATIVA  
GERMÁN CERVANTES AYALA

DIRECCIÓN GENERAL DE DESARROLLO CURRICULAR  
MARCELA SANTILLÁN NIETO

DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN INDÍGENA  
ROSALINDA MORALES GARZA

Estimado padres de familia

El sobrepeso y la obesidad son un problema grave de la salud que actualmente afecta a niñas, niños y adolescentes de nuestro país. Los especialistas en salud han identificado que su presencia se deriva principalmente del consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de grasas, azúcares y sal, ya que cada vez es más común tener un estilo de vida sedentario.

Ante esta situación la Secretaría de Educación Pública y la Secretaría de Salud llevaron a cabo acciones específicas, como la incorporación de temas de orientación alimentaria, activación física regular y consumo de agua simple potable, en las escuelas de educación preescolar, primaria y secundaria, que son el espacio ideal para que tus hijas e hijos aprendan a cuidar su salud.

Además, a partir del ciclo escolar 2010-2011, en las escuelas se aplicaron medidas para que en los establecimientos de consumo escolar se ofrezca a los alumnos alimentos y bebidas que faciliten una dieta correcta. Estas medidas, además de contribuir a la promoción de una alimentación correcta proporcionan a la comunidad educativa en general orientaciones específicas para tener estilos de vida saludables.

Para combatir desde la escuela el sobrepeso y la obesidad se requiere la participación permanente de docentes, directivos, supervisores, jefes de sector, personal de apoyo, alumnos, sociedad civil, industria alimentaria; pero, principalmente, tu participación como responsable de la familia.

Por ello, con la finalidad de contribuir al cumplimiento de dichas medidas se ha diseñado este manual con el propósito de brindarte algunas recomendaciones básicas para la selección de alimentos saludables, la preparación de refrigerios y sugerencias de menús que podrás utilizar y compartir en familia.

Mamá, papá o tutor, la Secretaría de Educación Pública confía en que estas orientaciones, enriquecidas con la experiencia familiar en la preparación de alimentos y con la valiosa tradición culinaria de las localidades y regiones de nuestro país, te brindarán sugerencias para ofrecer a tu familia una alimentación correcta.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

*Recomendaciones para una Alimentación Saludable. Manual para madres, padres y toda la familia* fue elaborado por la Dirección General de Desarrollo de la Gestión e Innovación Educativa de la Subsecretaría de Educación Básica de la Secretaría de Educación Pública, a través del Programa Escuelas de Tiempo Completo, con aportaciones de directivos, profesores y autoridades educativas estatales.

Se agradece la participación y sugerencias proporcionadas por las autoridades educativas, y por las coordinaciones estatales del Programa.

**Coordinación**

Gilda de León Guzmán

**Asesoría**

Luis Javier López Rosales  
René Sánchez Ramos

**Ilustración**

Gerardo Vaca Presbítero  
Atzimba Gabriela Aguilar Nájera

**Corrección y revisión de estilo**

Nancy Carolina Flores Contreras

**Secretaría de Educación Pública**

Aurelio Nuño Mayer

**Subsecretaría de Educación Básica**

Javier Treviño Cantú

**Dirección General de Desarrollo de la  
Gestión e Innovación Educativa**

Germán Cervantes Ayala

**Dirección General Adjunta de Innovación  
Educativa**

José Luis Márquez Hernández

Segunda edición, 2015

D.R. © Secretaría de Educación Pública  
Argentina 28, Centro  
C.P. 06029, México, D.F.

Impreso en México  
Distribución gratuita-Prohibida su venta

"Este programa es de carácter público, no es patrocinado ni promovido por partido político alguno y sus recursos provienen de los impuestos que pagan todos los contribuyentes. Está prohibido el uso de este Programa con fines políticos. Electorales, de lucro y otros distintos a los establecidos. Quien haga uso indebido de los recursos de este programa deberá ser denunciado y sancionado de acuerdo con la Ley aplicable y ante la autoridad competente"

Artículos 7 y 12 de la Ley Federal de Transparencias y acceso a la Información Pública Gubernamental. "Este programa está financiado con recursos públicos aprobados por la Cámara de diputados del H. Congreso de la Unión y queda prohibido su uso para fines partidistas, electorales o de promoción personal de los funcionarios". Ley Federal de Transparencia y Acceso a la Información Pública Gubernamental.

"Esta programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos al desarrollo social". Artículo 28 de la Ley General de Desarrollo Social.

## 1. ¿Qué se está haciendo desde el contexto escolar para el cuidado de la salud?

Algunas de las actividades que se están realizando son:

- Reforzamiento de los contenidos relacionados con el tema de salud alimentaria, activación física y consumo de agua simple potable.
- Capacitación de profesores en temas de alimentación, nutrición y activación física.
- Fomento de la participación de las familias y de los Consejos Escolares de Participación Social para promover la activación física regular y una alimentación correcta.
- Aplicación de medidas para que los establecimientos de consumo escolar (tiendas o cooperativas escolares) ofrezcan a niñas, niños y adolescentes alimentos y bebidas que favorezcan una alimentación correcta.



Consulta la página:

[www.insp.mx/alimentos Escolares/recomendaciones.php](http://www.insp.mx/alimentos Escolares/recomendaciones.php)



## 2. ¿Qué puedes hacer para mejorar los hábitos alimentarios de tu familia?

El sobrepeso y la obesidad son, en gran medida, consecuencia de las prácticas alimentarias cotidianas y de una vida sedentaria (falta de actividad física). Por ello, debes reflexionar con tu familia la importancia de:

- Conversar sobre la conveniencia de tener una alimentación correcta para estar sanos y prevenir enfermedades.
- Mejorar los hábitos alimentarios con el esfuerzo de todos los integrantes.
- Cuidar lo que comen y cuántas comidas realizan al día para estar sanos.
- Organizar la preparación de comidas con alimentos y bebidas que favorezcan una alimentación correcta.

- Preparar refrigerios saludables para la familia.
- Desayunar antes de salir de casa.

Algunas prácticas alimentarias sugeridas para beneficiar la salud de tu familia son:

- Aumentar el consumo de verduras y frutas.
- Consumir agua simple potable como bebida principal.
- Organizar las comidas en cinco tiempos: desayuno, refrigerio, comida, merienda y cena.
- Mantener los horarios de los cinco tiempos de comida.
- Comer y masticar despacio.
- Disfrutar y moderar la cantidad de alimentos que consumen.
- Aprovechar el tiempo de comida como un espacio para la convivencia familiar.
- Ofrecer en las reuniones o celebraciones familiares platillos como jícamas, zanahorias, pepinos, palomitas hechas en casa, sin sal, o bien, cuidando que su uso sea limitado a una pizca.
- Escoger alimentos o bebidas bajos en grasas, azúcares y sal cuando los consuman fuera de casa.

#### Sabías que...

La participación y colaboración de niñas, niños y adolescentes en actividades relacionadas con la alimentación familiar es importante para mejorar sus hábitos.



#### Recuerda



No tener una alimentación correcta conlleva al desarrollo de enfermedades como diabetes mellitus, hipertensión, problemas del corazón, entre otras. Además, representa costos económicos elevados para la familia y la sociedad.

### 3. ¿Cómo involucrar a niñas, niños y adolescentes?

Algunas de las acciones en las que pueden participar son:

- Colaborar en la preparación de la comida; por ejemplo, partir pan, picar fruta, limpiar frijoles, etcétera.
- En las compras de los alimentos, ayudando a elegir los que favorecen una alimentación correcta (verduras y frutas de la temporada).
- Sugiriendo combinaciones con base en el Plato del Bien Comer, y ayudando a escribir un recetario para la familia (véase punto 5).

Para favorecer la dieta correcta de tus hijas e hijos debes tomar en cuenta:

- La preparación de un refrigerio saludable, y recordar que éste **no sustituye el desayuno en casa**.
- Lo que consumen niñas, niños y adolescentes dentro y fuera de la casa y la escuela.
- Que por lo menos realicen un tiempo de comida en familia. Hay que apagar la televisión en ese momento y favorecer la conversación.

## 4. La alimentación correcta

La alimentación correcta es:

**Completa.** Que incluya todos los nutrimentos (carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales).

**Equilibrada.** Que los alimentos que se consuman contengan los nutrimentos en una proporción adecuada.

**Inocua.** Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes, y se consuma con moderación.

**Suficiente.** Que cubra las necesidades nutricionales.

**Variada.** Que contenga diferentes alimentos de cada grupo en cada comida.

**Adecuada.** Que sea acorde a los gustos, costumbres y recursos económicos, sin sacrificar las otras características.



### Sabías que...

Cada organismo necesita diferentes aportes energéticos, lo que depende de su edad, actividad y estado fisiológico. Es diferente la cantidad de energía que requieren un preescolar, una niña y un niño de primaria, o los adolescentes de secundaria.

## 5. ¿Qué es el Plato del Bien Comer?

Es una representación gráfica que muestra la clasificación de los grupos de alimentos. Orienta sobre la variedad de éstos, cómo combinarlos y en qué proporción se deben consumir, tomando en cuenta las características y necesidades de los mexicanos, para favorecer una alimentación correcta (Norma Oficial Mexicana NOM 043-SSA2-2005, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud alimentaria. Criterios para brindar orientación).



Coloca el Plato del Bien Comer en un lugar visible para que lo puedas consultar con frecuencia cuando prepares los alimentos de la familia y el refrigerio escolar de los niños.



### Recuerda

Cuando selecciones los alimentos del desayuno, comida, cena o refrigerio, toma como base el Plato del Bien Comer e incluye alimentos de los tres grupos en las proporciones que se señalan.

## 6. Características del Plato del Bien Comer

Los alimentos se clasifican en tres grupos conforme a los nutrientes que más contienen.

### Grupo 1. Verduras y frutas:

Fuente principal de vitaminas y minerales. Indispensables para regular las funciones vitales de los sistemas nervioso e inmunológico, y para los procesos de digestión y reparación del organismo.

**La diversidad culinaria del país te permite utilizar el Plato del Bien Comer y aplicarlo a tu cultura y costumbres.**

### Grupo 2. Cereales y tubérculos:

Fuente principal de carbohidratos y vitaminas; proporcionan la mayor parte de la energía que necesitamos para estar sanos. En este grupo se encuentran los siguientes cereales: el maíz (en sus diferentes formas: tortillas, tamales, esquites, elotes, etcétera); el trigo (en forma de pan, galletas, pastas, etcétera) y otros, como el arroz, la avena, el amaranto y la cebada; en cuanto a los tubérculos, están la papa y el camote, entre otros.

### Grupo 3. Leguminosas y alimentos de origen animal:

Representan la fuente principal de proteínas en la dieta. Son importantes para formar y reponer los tejidos del cuerpo. En las leguminosas están, por ejemplo, frijol, lenteja, habas, garbanzo y otros. Los alimentos de origen animal son carne, vísceras, huevos, leche, queso, pollo y pescado, principalmente. En este grupo se pueden incluir las oleaginosas, que aportan cantidades importantes de lípidos (grasas) esenciales para la vida; entre otras, tenemos el cacahuete, la pepita, el ajonjolí y la nuez.

## 7. ¿Cómo usar el Plato del Bien Comer?

- Identifica los tres grupos de alimentos que lo conforman (tipos de alimentos y color que distingue a cada grupo).
- Revisa y comenta su contenido con tu familia.
- Selecciona alimentos de cada grupo y combínalos para preparar tus platillos.

### Sabías que...

En el Plato del Bien Comer los grupos de alimentos se identifican con diferentes colores: **verde** para las verduras y frutas, las cuales deben consumirse en MUCHA cantidad; **naranja** para los cereales y tubérculos, que deben consumirse en cantidades SUFICIENTES; **rojo** para alimentos de origen animal, los cuales deben ingerirse POCO; también en el grupo rojo están las leguminosas, que conviene combinar con los cereales.



## 8. Sugerencias de menús por grupos de alimentos

Selecciona un alimento de cada grupo para organizar tus platillos. Procura conservar las porciones recomendadas en el Plato del Bien Comer. Puedes completar o intercambiar la lista sugerida con los alimentos que sean de tu agrado y propios de la región donde vives.

Con el desayuno...

- Tu cuerpo comienza a trabajar con energía.
- Hay un mejor rendimiento en las actividades cotidianas.
- Acumulas fuerza para estar activo durante el día.

Para tener un desayuno equilibrado, selecciona un alimento de cada columna.

CUADRO DE DESAYUNOS		
FRUTAS Y VERDURAS (Selecciona uno)	CEREALES Y TUBÉRCULOS (Selecciona uno)	LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL (Selecciona uno)
Una manzana Una naranja Un plátano Una taza de papaya 1 <sup>1/2</sup> tazas de melón Guarnición para taco o sándwich: lechuga, jitomate, cebolla 1/2 taza de salsa de tomate casera 1/2 taza de coctel de frutas	Una tortilla de maíz o una tostada 2 galletas de avena Una tortilla de harina integral Una barra de granola 3/4 de taza de cereal 2 rebanadas de pan integral 1/2 bísquet 1/3 de taza de avena	Un huevo Una taza de leche Una rebanada de queso 1/2 taza de jocoque 3/4 de taza de yogur bajo en grasas 1/2 taza de frijoles

### Recuerda

Es recomendable que los alimentos de niñas, niños y adolescentes estén distribuidos en cinco tiempos: tres comidas principales (desayuno, comida y cena) y dos refrigerios (a media mañana y media tarde).

En la comida...

- Consumes los nutrientes para continuar las actividades del día.
- Cuida la combinación y porción adecuada de los alimentos.

Para armar una comida completa, selecciona un alimento de cada columna.

CUADRO DE COMIDAS					
SOPA		PLATO FUERTE Elige un guiso y un complemento		ENSALADAS	
Pasta	Espagueti, coditos, fideos, de letra	Guisos con verduras	Calabazas rellenas, tortas de espinacas	Lechuga Espinaca Berros Germen de soya Nopales Brócoli Col Jícamas Zanahorias	Pepinos Jitomate Betabel Aguacate Pollo deshebrado Atún
Cremas	Zanahoria, calabaza, chayote, espinaca, brócoli, acelga, chile poblano, elote	Guisos con cereales	Tortas de amaranto, albóndigas de trigo, avena con zanahorias rayadas y pasas	Agrégle algún aderezo (vinagre o aceite con moderación).	
Leguminosas	Lentejas, frijol, habas	Guisos con alimentos de origen animal	Salpicón, picadillo, tinga de pollo		
Cereales	Arroz, cebada, avena	Complemento	Frijoles de la olla o arroz		

En la cena...

- Consume alimentos ligeros y fáciles de digerir.
- Completas la dieta del día.



CUADRO DE CENAS		
FRUTAS Y VERDURAS (Selecciona un alimento)	CEREALES Y TUBÉRCULOS (Selecciona un alimento)	LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL (Selecciona un alimento)
Una manzana 2 nopales asados Una naranja Un plátano Una taza de papaya 1 <sup>1/2</sup> tazas de melón Guarnición para torta: lechuga, jitomate, cebolla. 1 <sup>1/2</sup> taza de salsa de tomate casera 1 <sup>1/2</sup> taza de coctel de frutas 1 <sup>1/2</sup> manzana 1 <sup>1/2</sup> plátano Guarnición de lechuga o de cebolla Una taza de sopa de verduras 3 <sup>4</sup> de plato de ensalada de pepino y limón 1 <sup>1/2</sup> plato de ensalada de betabel con jícama Guarnición: lechuga, aguacate y jitomate	Una tortilla de maíz o una tostada 2 galletas de avena Una tortilla de harina integral Una barra de granola 3 <sup>4</sup> de taza de cereal 2 rebanadas de pan integral 1 <sup>1/2</sup> bisquet 1 <sup>1/3</sup> de taza de avena 1 <sup>1/3</sup> de taza de granola 1 rebanada de pan 1 bolillo	Un huevo 1 <sup>1/2</sup> taza de lentejas Una taza de leche Una rebanada de jamón Una rebanada de queso 1 <sup>1/2</sup> taza de jocoque 3 <sup>4</sup> de taza de yogur bajo en grasa 1 <sup>1/2</sup> taza de frijoles 1 <sup>1/2</sup> taza de leche descremada Una taza de atole de avena Una rebanada de queso 1 <sup>1/4</sup> de lata de atún

## 9. Refrigerio o colación que facilita una alimentación correcta

El refrigerio o colación forma parte de la alimentación correcta. Es una porción de alimento más pequeña que las comidas principales; tus hijos pueden tomarlo en el recreo.

El refrigerio escolar debe incluir:

- Al menos una porción de verduras y frutas.
- Agua simple potable a libre demanda.
- Un alimento preparado que cumpla con los criterios nutrimentales, establecidos en los Lineamientos.<sup>1</sup>

**Sabías que...**  
Puedes sustituir un alimento preparado una vez a la semana, según sea el caso, por algún alimento procesado que cumpla con los Lineamientos.



Los alimentos preparados son la principal fuente de energía del refrigerio escolar. Suelen ser de elaboración casera, aunque también pueden producirse de manera industrial.

## 10. Recomendaciones para preparar refrigerios escolares

Para preparar los refrigerios escolares es importante recordar que la cantidad de calorías que deben consumir niñas, niños y adolescentes es diferente.

- Identifica las verduras y frutas de temporada en el calendario que se presenta en este manual.
- Organiza el menú de la semana tomando en cuenta el Plato del Bien Comer.
- Combina los alimentos de manera correcta para satisfacer el apetito de tus hijos.
- Revisa la lista de alimentos autorizados, en <http://www.insp.mx/alimentosescolares/>
- Pide orientación en la escuela.

Enseguida te presentamos las medidas caseras y las kilocalorías que contienen algunos alimentos; más adelante, las propuestas de refrigerios escolares para tus hijos y los refrigerios para toda tu familia.

	Medida	Medida	Peso (g)
Medidas casera	Una cucharadita	1 / 3 de cucharada	5
	Una cucharada	3 cucharaditas	15
	4 cucharadas	1 / 4 de taza	60
	5 1 / 2 cucharadas	1 / 3 de taza	80
	8 cucharadas	1 / 2 taza	120
	16 cucharadas	Una taza	240
	Una rebanada de pan		30
	Una rebanada de jamón de queso		20
	Una pieza		40

Para la preparación de alimentos se sugiere considerar las siguientes medidas caseras y sus equivalencias.\*

\* Ana Bertha Pérez Lizaur y L. Marván Laborde, Manual de dietas normales y terapéuticas, 6a. ed., México, Prensa Médica.

<sup>1</sup> Lineamientos generales para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica.

## ¿Cómo combinar los alimentos para un refrigerio escolar?

### Verduras y frutas

Deben ser parte esencial del refrigerio escolar, junto con las preparaciones de alimentos. De preferencia se deben proporcionar enteras y no en jugos, por razones de saciedad y aporte energéticos. Si se ofrece fruta deshidratada, que sea sin azúcar añadida y no más de cuatro piezas. En el caso de las verduras no deben limitarse su consumo.



### Alimentos preparados

El alimento preparado deberá ser proporción que no contenga más de 180 calorías, baja en grasa, azúcares y sal, con granos enteros o harinas integrales; por ejemplo, en el caldo del maíz: pozole tortilla de nixtamal, o cereales como avena, cebada y trigo; y con uno o más de los siguientes alimentos: pequeñas cantidades de alimentos de origen animal o leguminosas, muchas verduras, y nulas o muy pequeñas cantidades de aceites vegetales (con bajo contenido de grasas saturadas y de grasas trans).



### Bebidas

En relación con las bebidas el principal objetivo es promover en preescolar, primaria y secundaria el consumo de agua simple potable, cuya disponibilidad debe garantizarse.

Solo en secundaria se permitirá la venta de bebidas con edulcorante no calóricos, las cuales deben cumplir con los siguientes criterios básicos: ofrecerse en envases con un máximo de 250 ml, y no aportar más de 10 kcal; la 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.

En ningún caso deben contener cafeína o taurina.



## Alimentos líquidos

La leche debe ser semidescremada o descremada, en envases de hasta 250 ml.

Los productos lácteos, como el yogur y alimentos líquidos fermentados, deben estar en envases con una capacidad máxima de 150 ml, y para la presentación bebible no debe ser mayor de 250 ml.

En caso de ofrecer jugo de verduras o de frutas, así como néctares, deben ser 100% naturales, sin azúcares añadidos. Si se ofrecen productos industrializados su presentación será en envases de no más de 200 ml.

En caso de ofrecer alimentos líquidos de soya, su envase no debe ser mayor a 200 ml.



## Botanas



Son los productos elaborados a base de harinas, semillas, tubérculos, cereales, granos y frutas que pueden estar fritos, horneados, explotados o tostados; adicionados con sal, otros ingredientes y aditivos para alimentos complementarios. Los alimentos considerados en esta categoría deberán cumplir con las siguientes características en la etapa I: 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.

En alimentos empacados, las presentaciones deben contener solo una porción de 140 kcal como máximo.

## Galletas, pastelitos y postres

Son alimentos dulces elaborados a partir de procesos industrializados o artesanales y distribuidos para el consumo a gran escala. Podrán permitirse edulcorantes no calóricos, siempre y cuando estén aprobados para el consumo de los niños.

Respecto a este tipo de alimentos, las características que deberán cumplir durante la etapa I son las mismas que indicaron para las botanas.

En alimentos empacados, las presentaciones deben contener solo una porción de 140 kcal como máximo.

## Sugerencias básicas para la preparación del refrigerio escolar

Es importante ofrecer una gran variedad de productos que sean del agrado de los alumnos, de fácil preparación y conservación. Por esta razón, es recomendable distribuir la oferta de alimentos por semana.

### Planeación de menús

- Hacer una lista de los alimentos necesarios para preparar menús.
- Identificar los alimentos que se tengan en la despensa.
- Calcular que la cantidad con la que se dispone sea la necesaria.
- Comparar los alimentos que faltan para el menú, analizando opciones en el mercado.
- Almacenar y, si es el caso, refrigerar los alimentos que no se preparan en el momento, de tal forma que se mantengan frescos para el resto de la semana.
- Preferir alimentos debidamente envasados y etiquetados, que garanticen seguridad e higiene.
- Tener en cuenta las prácticas de higiene para la preparación de alimentos, de acuerdo con las recomendaciones establecidas en los Lineamientos y en la Norma Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios.



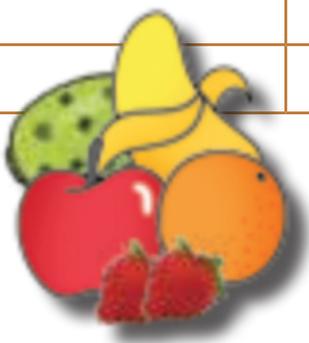
## Preparación de alimentos

- Utilizar verduras y frutas de la región y de la estación, ya que son más baratas de mejor calidad.
- Preferir pescado, el pollo sin piel y cortes de carne con la menor cantidad de grasa posible.
- Moderar el uso de sal en la preparación de los alimentos, así como el consume de los productos que los contengan en exceso.
- Moderar el uso y consume de azúcares u otro edulcorante calóricos y de productos que los contengan en exceso.
- De preferencias asar, hornear o hervir los alimentos en lugar de freírlos.
- No reutilizar el aceite, ya que puede afectar la salud.
- Consumir de preferencia cereales de grano entero y harina integrales.
- El consume de alimentos líquidos se recomienda hasta dos veces por semana, en situación del alimento preparado.
- Las botanas, galletas, pastelillos, confites y postres que cumplan con los criterios nutrimentales, podrán sustituir a un alimento preparado, una vez a la semana.
- Si las verduras y frutas son acompañadas con sal, se recomienda no utilizar más de una pizca.
- El uso de jugo de limón como aderezo puede permitirse con moderación.



Kilocalorías que contienen algunos alimentos

Verduras y frutas incluidas en las preparaciones de alimentos	Cereales y tubérculos	Leguminosas y alimentos de origen animal
FRUTAS		ORIGEN ANIMAL
Una taza de fruta picada (60 kcal)	Una tortilla de maíz (70 kcal)	Una rebanada de queso panela (23 kcal)
VERDURAS	Una tortilla de harina (140 kcal)	Una rebanada delgada de jamón de pavo, bajo en sales (30 kcal)
$\frac{1}{4}$ de taza de zanahoria (12 kcal)	Una rebanada de pan de caja (70 kcal)	$\frac{1}{2}$ pieza de salchicha de pavo (50 kcal)
$\frac{1}{4}$ taza de pepino (12 kcal)	$\frac{1}{2}$ pan para hot dog (70 kcal)	20 g de pechuga de pavo (55 kcal)
$\frac{1}{2}$ taza de jícama (12 kcal)	$\frac{1}{3}$ de bolillo (70 kcal)	20 g de atún (55 kcal)
Lechuga (5 kcal)	4 galletas saladas (70 kcal)	25 g de pollo (40 kcal)
Jitomate (5 kcal)	3 piezas de palitos de pan (70 kcal)	1 pieza de huevo (70 kcal)
Espinacas (5 kcal)	$\frac{1}{2}$ taza de cereal de caja (70 kcal)	$\frac{1}{2}$ taza de leche descremada (50 kcal)
Germinado (5 kcal)		$\frac{1}{2}$ taza de leche semidescremada (57 kcal)
Cebolla (5 kcal)		Una taza de yogur descremado (110 kcal)
		LEGUMINOSAS
		$\frac{1}{4}$ de taza de frijoles (60 kcal)
		$\frac{1}{4}$ de taza de habas (60 kcal)
		$\frac{1}{4}$ de taza de lentejas (60 kcal)
		$\frac{1}{4}$ de taza de garbanzo (60 kcal)



Algunas preparaciones básicas para refrigerios recomendables, con la suma de kilocalorías

UNO: quesadilla con tortilla de maíz (70 kcal), rebanada de queso panela (23 kcal) y aguacate (23 kcal). Total 116 kcal

DOS: medio sándwich de jamón de pavo (100 kcal) con aguacate (23 kcal) lechuga y jitomate (10 kcal). Total 133 kcal

TRES: medio pan para hot dog (70 kcal), con media salchicha de pavo (50 kcal), jitomate picado (10 kcal). Total 130 kcal

CUATRO: cuatro galletas (70 kcal) con atún (55 kcal) a la mexicana (10 kcal). Total 135 kcal

CINCO: un mollete (70 kcal) con frijoles (60 kcal) y queso panela (23 kcal). Total 153 kcal

SEIS:  $\frac{1}{2}$  taza de pepinos (12 kcal) con tres palitos de pan (70 kcal) y una rebanada de jamón de pavo (30 kcal). Total 112 kcal

SIETE:  $\frac{1}{2}$  taza de cereal (70 kcal) con  $\frac{1}{2}$  taza de leche descremada (55 kcal) y  $\frac{1}{2}$  fruta picada (35 kcal). Total 160 kcal

Propuestas de refrigerios para los alumnos

Torta de queso panela con aguacate y jitomate

Refrigerio	Preescolar	Primaria	Secundaria
Bolillo o telera (sin migajón y de preferencia de harina integral)	Una pieza	Una pieza	Una pieza
Queso panela	Una rebanada	Una rebanada	Una rebanada
Aguacate	Una rebanada	Una rebanada	3 rebanadas
Jitomate	Libre	Libre	Libre
Sandía	Una taza	1 $\frac{1}{2}$ tazas Libre	1 $\frac{1}{2}$ tazas
Agua simple potable	Libre	Una pieza	Libre



Torta de queso panela con aguacate y jitomate

Refrigerio	Preescolar	Primaria	Secundaria
Atún en agua	$\frac{1}{4}$ de lata	$\frac{1}{4}$ de lata	$\frac{1}{4}$ de lata
Aderezo	Una cucharada	Una cucharada	Una cucharada
Pepino	Libre	Libre	Libre
Jitomate	Libre	Libre	Libre
Cebolla	Libre	Libre	Libre
Galletas saladas integrales	4 piezas	4 piezas	8 piezas
Manzana	Una pieza	2 piezas	2 piezas
Agua simple potable	Libre	Libre	Libre



### Taco de pollo con verduras

Refrigerio	Preescolar	Primaria	Secundaria
Tortilla de maíz	Una pieza	Una pieza	Una pieza
Pollo deshebrado	30 g	30 g	30 g
Chile poblano	3 cucharadas	3 cucharadas	3 cucharadas
Calabacita	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Jitomate	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Aceite	1/2 cucharada	1/2 cucharada	1/2 cucharada
Uvas	18 piezas	27 piezas	36 piezas
Agua simple potable	Libre	Libre	Libre



### Propuestas de refrigerios para la familia

#### Tortas sándwiches y molletes

INGREDIENTES BASE (Selecciona uno)	INGREDIENTE PRINCIPAL (Selecciona uno)	COMPLEMENTOS (Puedes seleccionar varios)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolillo</li> <li>• Pan de caja</li> <li>• Telera</li> <li>• Pan chapata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atún en agua</li> <li>• Pollo deshebrado</li> <li>• Queso panela*</li> <li>• Frijoles*</li> <li>• Huevo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jitomate</li> <li>• Cebolla</li> <li>• Lechuga</li> <li>• Aguacate*</li> <li>• Pepino</li> <li>• Chile**</li> <li>• Germen de soya</li> </ul>
Se recomienda que los ingredientes base sean integrales.	(*). Puede ser usado como complemento en cantidades menores, siempre y cuando la combinación no rebase el aporte calórico total. Se recomienda que los frijoles estén machacados o licuados y sin freír.	(*). Si se utiliza aguacate, no debe emplearse mayonesa, para evitar el exceso de grasas. (**). Sólo una pizca.



#### Ensaladas

INGREDIENTES BASE (Selecciona por lo menos tres)		INGREDIENTES COMPLEMENTARIOS* (Selecciona al gusto)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lechuga</li> <li>• Espinaca</li> <li>• Berros</li> <li>• Germen de soya</li> <li>• Nopales</li> <li>• Ejotes</li> <li>• Brócoli*</li> <li>• Col</li> <li>• Jícama</li> <li>• Zanahoria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pepino</li> <li>• Jitomate</li> <li>• Betabel</li> <li>• Aguacate</li> <li>• Pollo deshebrado</li> <li>• Atún en agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nuez</li> <li>• Manzana</li> <li>• Avena</li> <li>• Almendra</li> <li>• Ajonjolí</li> <li>• Durazno</li> <li>• Queso fresco</li> <li>• Pera</li> <li>• Uvas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceite de oliva</li> <li>• Vinagre</li> <li>• Soya</li> <li>• Cebolla</li> </ul>
Procura que la combinación sea agradable y apetitosa. (*) De la familia de las brócolis sólo utilizar una a la vez.		(*) Los ingredientes complementarios sólo tienen la función de resaltar los sabores, se deben usar con moderación.	



## Tacos, tostadas, sopes, quesadillas y burritos

INGREDIENTES BASE (Selecciona uno)	INGREDIENTE PRINCIPAL (Selecciona uno)	COMPLEMENTOS (Selecciona al gusto)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tortilla de maíz</li> <li>• Tortilla de harina</li> <li>• Tostadas*</li> </ul> <p>(*)Una pieza para niños de preescolar y dos para niños y adolescentes de primaria y secundaria.</p> <p>Procura utilizar tostadas horneadas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz*</li> <li>• Huevo revuelto</li> <li>• Queso panela</li> <li>• Pollo deshebrado</li> <li>• Atún en agua</li> <li>• Carne molida</li> <li>• Champiñones</li> <li>• Papa</li> <li>• Frijoles machacados</li> <li>• Nopales</li> </ul> <p>(*) Puede utilizarse para completar el aporte calórico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jitomate</li> <li>• Lechuga</li> <li>• Aguacate</li> <li>• Cebolla</li> <li>• Zanahoria</li> <li>• Chícharo</li> <li>• Espinacas</li> <li>• Calabazas</li> <li>• Ejotes</li> <li>• Chayotes</li> <li>• Acelga</li> </ul> 

## Productos procesados\*

PRODUCTOS (Selecciona uno)	CANTIDAD
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche descremada</li> <li>• Yogur sólido</li> <li>• Yogur bebible</li> <li>• Jugos de frutas y verduras, 100% naturales</li> <li>• Néctares</li> <li>• Galletas, pastelillos, confites y postres</li> <li>• Botanas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menor o igual a 250 ml</li> <li>• Menor o igual a 150 g</li> <li>• Menor o igual 250 ml</li> <li>• Menor o igual a 200 ml</li> <li>• Menor o igual a 200 ml</li> <li>• Menor o igual a 140 kcal</li> <li>• Menor o igual a 140 kcal</li> </ul> 
(*) Cualquier producto procesado debe cumplir con los Lineamientos.	

## Métodos de cocción

## Cocción húmeda

- Hervido: consiste en dejar el agua a punto de ebullición y en ese momento agregar el alimento.
- Al vapor: consiste en utilizar una olla con un poco de agua hirviendo donde se coloca otro recipiente perforado en el que se pone un alimento.
- Baño María: se coloca un recipiente que contenga el alimento a cocinar dentro de otro más grande que tenga agua.

## Cocción en calor seco

Consiste en someter el alimento a calor seco y no requiere de grasa, por ejemplo:

- Hornear
- A las brasas
- A la parrilla
- Al comal
- A la plancha



Algunos aspectos importantes para preparar los alimentos de tu familia



Lava y desinfecta bien frutas y verduras.



Modera el uso de sal y azúcares en la preparación de los alimentos y evita el consumo de productos que los contengan en exceso.



Prepara con la menor cantidad de grasa posible el pescado, el pollo sin piel y los cortes de carne.



Es preferible que no frías los alimentos. (En caso necesario se recomienda usar aceites vegetales bajos en grasas saturadas y libres de grasas trans.)



No reutilices el aceite, porque se convierte en un ácido graso que daña las venas y arterias.



Puedes utilizar como aderezo el jugo de limón; su sabor es agradable y tiene propiedades que benefician la salud.



Si utilizas chile en polvo, verifica que no contenga sal.



Puedes agregar sólo una pizca de sal a las verduras y frutas.

## 11. ¿Qué se recomienda beber?

Agua simple potable en cantidad suficiente, es decir dos litros como mínimo al día. El agua mantiene la temperatura ideal del cuerpo, transporta los nutrientes a las células y elimina los desechos del organismo. Ofrecer agua simple potable como bebida principal a tu familia contribuye a la formación de un hábito saludable.



### Recuerda

Es muy importante consumir agua simple potable. La hora del refrigerio es un buen momento para hacerlo.

## 12. Un factor que no puedes olvidar: la activación física familiar

¡Es vital movilizar a tu familia! La activación física ayuda a que circule mejor la sangre en el cuerpo. Mantenerse activo fortalece los músculos y los huesos y previene enfermedades.

### Ideas para estar en movimiento

- Procura que los traslados a lo largo del día se hagan caminando, de preferencia con pasos largos y rápidos.
- Usa como medio de traslado la bicicleta o los patines.
- Sube escaleras, si existe la posibilidad, en lugar de utilizar elevadores.
- Reduce el tiempo destinado a ver televisión, a los videojuegos o al uso de la computadora; de preferencia no les dediquen en total más de dos horas al día.
- Practica algún deporte.
- Juega con tus hijos por lo menos 30 minutos diariamente.



**Recuerda**

- Muévete
- Toma agua
- Come frutas y verduras
- Mídete
- Comparte

## 13. Algo más que alimentación y activación física regular: entornos saludables

Para lograr estilos de vida saludable en familia no basta con tener una alimentación correcta y activación física regular, también es importante generar ambientes positivos de comunicación, convivencia y lazos afectivos entre todos los integrantes de la familia y en la comunidad escolar.

**Recuerda**

Es importante fomentar en la familia la activación física regular, o bien la práctica de algún deporte.

Si disfrutas en familia lo que haces, se reducen los niveles de estrés y tu organismo funciona mejor.

- Diviértete en lo que haces en tu vida familiar, escolar y laboral. Disfruta la vida y busca estar con los demás.
- Cuida tu entorno: reduce la basura, recicla la que puedas y nunca la tires en la calle.
- Organízate con tus vecinos, pues juntos pueden recuperar los espacios para la recreación familiar.



De acuerdo a lo recomendado y a la tabla de la página 9

Prepara tu propio desayuno equilibrado....



A large rounded rectangular box with a black border, containing ten horizontal blue lines for writing. A red pencil icon is positioned at the top left of the box.

De acuerdo a lo recomendado y a la tabla de la página 10

Prepara tu propia comida....



A large rounded rectangular box with a black border, containing a red pencil icon in the top right corner and ten horizontal blue lines for writing.



# VIVIR SALUDABLEMENTE

SEP

SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN PÚBLICA

