

Alimentación de niñas y niños en edad escolar



MÁS VALE PREVENIR



CHÉCATE



MÍDETE



MUÉVETE

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



Para jugar y aprender, algo en el recreo debemos comer

¿Qué quiere decir alimentarse correctamente?

Para que sigas creciendo y desarrollándote, necesitas comer correctamente.

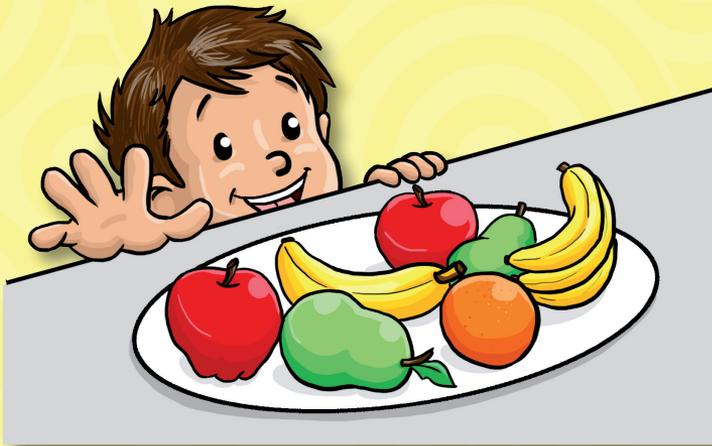
Alimentarse correctamente quiere decir comer diariamente de los tres grupos de alimentos: verduras y frutas; cereales y leguminosas y alimentos de origen animal.

Tú te alimentas correctamente si comes diariamente por lo menos un alimento de cada grupo, por ejemplo: si en el desayuno comes frutas, cereal y leche tu desayuno es correcto porque tiene un alimento de cada grupo.



Para poder aprender...

Desayunar, comer, cenar y dos colaciones deben tener



Desayuna, come y cena muy bien todos los días; y para tus refrigerios puedes comer: **verduras y frutas; cereales integrales; oleaginosas (nueces, cacahuates, almendras) y leguminosas (frijoles, habas, lentejas, garbanzos) e incluir agua simple potable en todas tus comidas.**

¿Sabías que los dulces, golosinas y frituras pueden ocasionarte enfermedades? Además pueden quitarte el apetito.

Cuando compres en la escuela alimentos, escoge alimentos de te ayuden a crecer y desarrollarte bien, como por ejemplo: melón, ensalada de zanahoria con pepino, manzana, naranja, jícama, etc.



Entre todos a cuidar la salud del escolar

Recomendaciones

Comer verduras y frutas 5 veces al día (en el desayuno, a media mañana, en la comida, a media tarde y en la cena).

Toma mucha agua simple o de frutas de temporada sin endulzarla.



Los alimentos azucarados, con grasa y salados son dañinos para la salud, pueden ocasionarte sobrepeso o enfermedades como la obesidad, la diabetes, hipertensión, entre otras.

Manos limpias antes de comer y a los microbios vamos a vencer

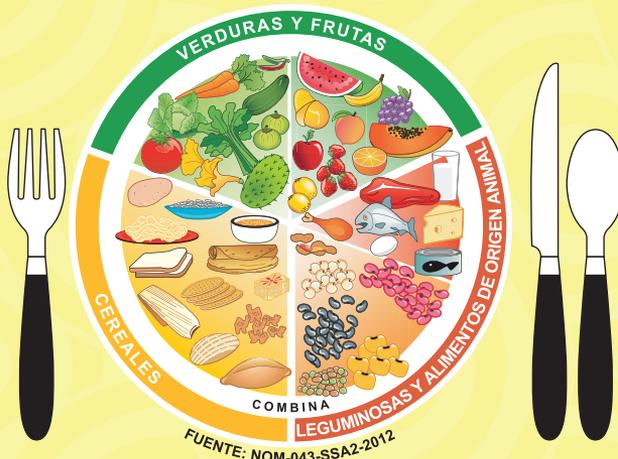
Una alimentación correcta incluye los 3 grupos alimentos de “El Plato del Bien Comer” durante el desayuno, comida, cena y dos colaciones al día.

Evita consumir alimentos ricos en grasa, azúcar y sal.

Consume alimentos preparados con higiene, recuerda lavarte las manos antes de comer.

Consume agua simple durante el día.

El Plato del Bien Comer



¡Muévete!

La actividad física te mantiene en movimiento y te ayuda a gastar la energía que consumes de los alimentos; además te ayuda a prevenir el sobrepeso o enfermedades como la obesidad.

Realiza alguna actividad física como jugar, brincar, correr, bailar, caminar, subir y bajar escaleras, pasear a tu mascota, pasear en bicicleta, jugar al ula-ula, brincar la cuerda, haz caminatas con tus amigos y practica deportes como: fútbol, béisbol, natación, etc.

Lleva a la escuela una colación o refrigerio para que lo comas a la hora del recreo. Puede ser una ensalada de **verduras, frutas; cereales integrales; oleaginosas (nueces, cacahuates, almendras) y leguminosas (frijoles, habas, lentejas, garbanzos) e incluir agua simple potable en todas las comidas.**



Yo _____

Prometo:

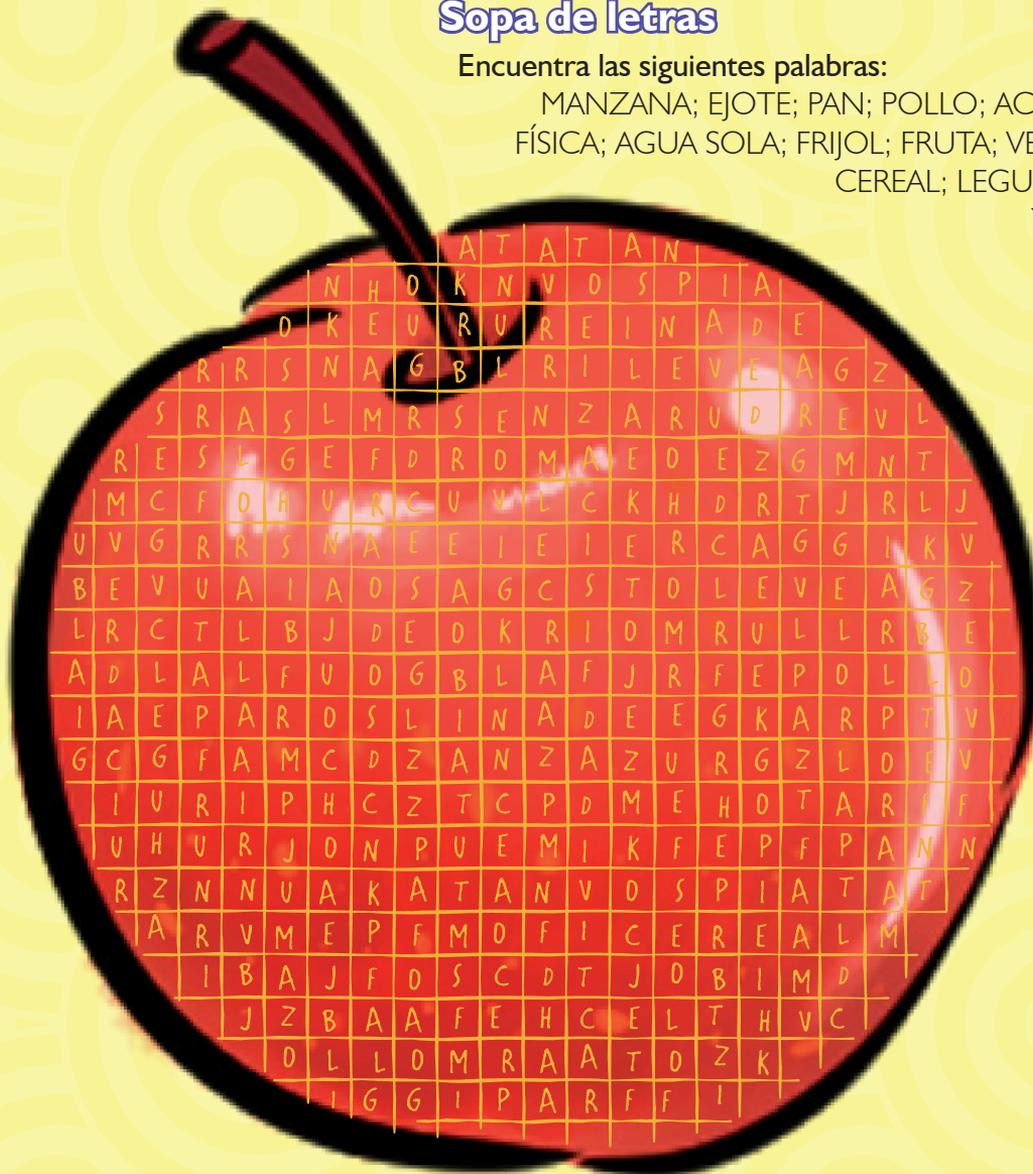
- * Desayunar o comer antes de ir a la escuela.
- * Lavarme siempre mis manos antes de preparar o comer alimentos y después de ir al baño.
- * Siempre lavar mis dientes después de desayunar, comer y cenar.
- * Todos los días comer 5 verduras y frutas.
- * Llevarme un refrigerio saludable a la escuela para comerla a la hora del recreo.
- * Tomar diariamente 8 vasos de agua sola
o preparada con frutas sin azúcar.
- * Realiza diariamente por los menos 60 minutos de actividad física.
- * No agregar más sal y azúcar a mis alimentos.
- * Comeré menos dulces, frituras, bebidas azucaradas y golosinas.



Sopa de letras

Encuentra las siguientes palabras:

MANZANA; EJOTE; PAN; POLLO; ACTIVIDAD
FÍSICA; AGUA SOLA; FRIJOL; FRUTA; VERDURA;
CEREAL; LEGUMINOSA
Y LECHE



La Dirección General de Promoción de la Salud, de la Secretaría de Salud, agradece a **Yakult** el apoyo para el diseño y la impresión de este material.