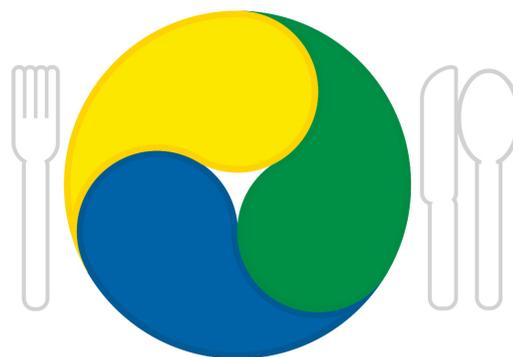


FARMACIA
SAAS

*Juntos
contra la
malnutrición*

FARMACIA
SAAS

*Juntos
contra la
malnutrición*



Edición Especial

Campaña Juntos contra la Malnutrición

Guía completa 2005 - 2013
con los 10 temas claves
de una buena alimentación



fundacionbengoa.org

Una alianza de Farmacia SAAS
y Fundación Bengoa

farmaciasaas.com

 Farmacia SAAS

 @Farmacia_SAAS

 farmaciasaas



Editorial

Con la publicación de esta Guía Especial de la campaña "Juntos contra la Malnutrición", la red de Farmacia SAAS y Fundación Bengoa celebran la décima edición de este valioso instrumento de orientación para madres y personas responsables de la alimentación de niños, niñas y adolescentes.

Durante la campaña, iniciada en el año 2005, se han producido 10 piezas audiovisuales y se han distribuido 13 millones de guías impresas de orientación nutricional con consejos sencillos y prácticos sobre asuntos esenciales para evitar la malnutrición.

Con este esfuerzo conjunto hemos logrado reunir en una misma guía todos los consejos que durante estos años hemos difundido, convencidos de su capacidad de lograr cambios significativos en los hábitos de alimentación.

Te invitamos a utilizarla como un material de consulta cotidiana que te permita asegurar la salud de tu familia y hacer de la alimentación una herramienta de bienestar.

Escríbenos a: info@fundacionbengoa.org



- No agregar azúcar a la leche o a los jugos de frutas naturales.
- Disminuir el consumo de dulces (caseros, industriales y otros).
- Disminuir el consumo de alimentos que combinen azúcares con grasas.
- Evitar comer dulces entre las comidas.
- Tomar agua para calmar la sed en vez de bebidas gaseosas.
- Vigilar la cantidad de azúcar oculta en los alimentos.
- Leer la etiqueta y seleccionar alimentos bajos en azúcar.

Azúcares ocultos en alimentos

	Nombre del Alimento	Tamaño de la ración (g)	Cucharaditas
	Dulces varios		
	Leche condensada	50	6
	Bebidas achocolatadas	200	5
	Helados	110	3
	Chocolate	30	3
	Gelatina en polvo	120	2
	Flan, pudín	90	2
	Caramelos	5	1
	Pan, galletas y tortas		
	Tortas	125	10
	Galletas con relleno	30	2
	Cereales azucarados	30	2
	Cereales en hojuelas	30	1
	Galletas saladas	26	1
	Pan, cachito (2 reb.)	50	1
	Bebidas		
	Malta	355	9
	Bebidas gaseosas	355	8
	Jugos envasados	250	6
	Avena azucarada	250	4
	Yogurt	150	4
	Bebidas instantáneas	250	3
	Varios		
	Licor digestivo	250 ml	5
	Salsa de tomate	1 cucharada	1

Fuente: Etiquetado nutricional de alimentos.
Cálculos Fundación Bengoa

Desde la niñez, en la alimentación hay que vigilar el azúcar oculta en los alimentos, para prevenir enfermedades y lograr una juventud prolongada saludable.



Vigila el consumo de azúcares

El consumo excesivo de azúcares se relaciona con una alimentación poco saludable, sobrepeso, obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y caries dental.

El consumo de azúcares varía según la edad. En niños menores de dos años no es necesario porque se encuentra en la leche materna, leche, frutas y cereales. La OMS recomienda que el consumo de azúcares no exceda 10% al día. De 14 años en adelante, limitar en mujeres a 100Kcal (6 cucharaditas) y en hombres 150Kcal (9 cucharaditas/día. Esta cantidad incluye el azúcar oculta en los alimentos).

Para garantizar el crecimiento y desarrollo de tu hijo y prevenir enfermedades, es necesario que le ofrezcas una alimentación variada y equilibrada junto con actividad física regular.

Recomendaciones para disminuir el consumo de azúcares

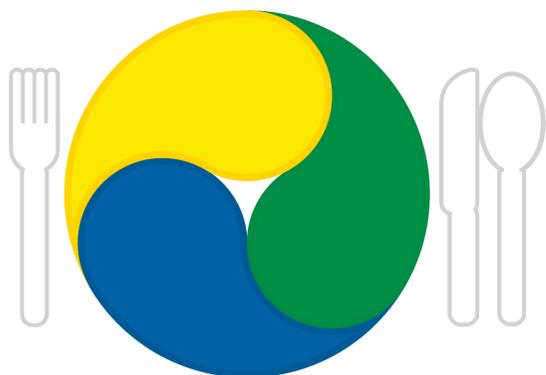
- Lactancia materna exclusiva.
- Consumir preferiblemente frutas frescas.
- Se recomienda fruta madura en trozos en vez de jugos, ya que su azúcar se absorbe lentamente gracias a la fibra.

Índice

La nutrición es a 3 colores	2
El desayuno hace la diferencia	4
Dos no son suficientes.....	6
Variado y bien alimentado	8
No te hagas la vista gorda, tu salud no aguanta tanto peso	10
Con todos los hierros	12
Por tu salud y la de tu hijo	14
Comida peligrosa	16
Menos sal, más vida	18
¡Que el azúcar no te atrape!	20



**Juntos
contra la
malnutrición**



Si combinas alimentos de cada grupo de color en el plato de tu hijo, le estás garantizando una alimentación balanceada con el mismo dinero.

Grupos de alimentos por color:

GRUPO AMARILLO



- Cereales: arroz, maíz, harina de maíz o de trigo, arepa, pasta, pan, avena, cebada.
- Tubérculos: yuca, casabe, papa, ocumo, ñame, apio.
- Granos: caraota, lenteja, arveja, quinchoncho, frijol.
 - Plátano.

GRUPO VERDE



- Hortalizas: auyama, berenjena, calabacín, chayota, espinaca, remolacha, repollo, vainita, zanahoria, rábano, tomate, cebolla, pimentón, ají dulce.
- Frutas: cambur, patilla, guayaba, guanábana, chirimoya, durazno, piña, lechosa, limón, mandarina, mango, melón, naranja, uva, parchita, parcha, jobo, ciruela, manzana, pera.

GRUPO AZUL



- Lácteos: leche, quesos, yogurt, requesón.
 - Huevos.
- Carnes: res, cochino, pescado, pollo, pavo, conejo.

Dale de comer con menos sal, ¡pero con mucho sabor!

- Varía tu menú con verduras, carnes rojas, pollo y pescados frescos.
- Sazona con hierbas o especias (orégano, jengibre, romero y cilantro).
- Usa aliños naturales como cebolla, ajo y ají dulce.
- Elimina de la mesa el salero y las salsas industrializadas.
- Prepara la masa de las arepas sin sal.
- Limita el consumo de alimentos con sal visible (señoritas, galletas, semillas saladas, etc.).
- Evita alimentos enlatados, deshidratados, cubitos, salsas, embutidos, queso curado, chucherías, hojaldre y cachitos.

Semáforo de los alimentos

Los alimentos rojos tienen un alto contenido de sal; los amarillos, medio; y los verdes, bajo.





Alimentación baja en sal

El consumo en exceso de algunos alimentos, en especial azúcares, sal y grasas, origina sobrepeso, obesidad e hipertensión. La hipertensión recarga el trabajo del corazón y de los riñones, y aumenta la probabilidad de sufrir un accidente cerebrovascular, un ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca, enfermedad renal y muerte temprana. Desde temprana edad hay que cuidar la alimentación para evitar esta enfermedad.

A tu hijo, ¡cuanto menos sal, mejor!

Durante los primeros seis meses de vida, el niño recibe todos los nutrientes de la leche materna. Luego recibe los nutrientes de la leche materna más la alimentación complementaria. Al cumplir el año, puede consumir sal yodada según las recomendaciones de la OMS:

3g diarios (niños menores de 7 años)

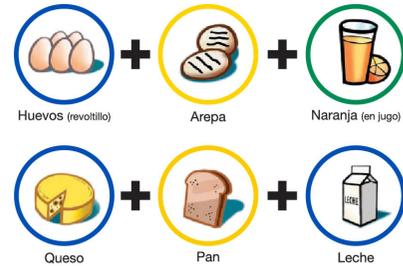
4g diarios (niños entre 7 y 10 años)

5g diarios (niños de 10 años en adelante)

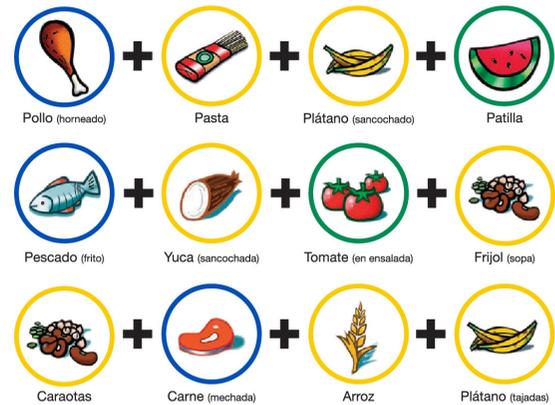
Ten en cuenta que los alimentos en su forma natural ya contienen sal, mucho más si son procesados. Por eso te recomendamos revisar las etiquetas de los productos. Recuerda que la sal viene expresada como sodio, "Na", bicarbonato o glutamato.

Ejemplos de platos balanceados y económicos:

Desayuno



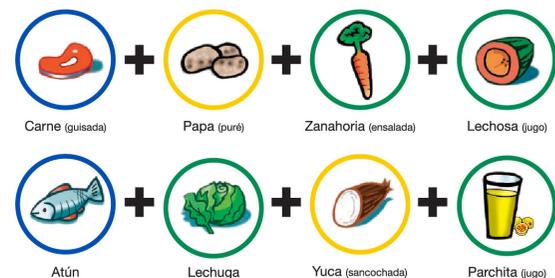
Almuerzo



Merienda



Cena



Recuerda incluir por lo menos un alimento de cada color en la dieta



¿Por qué es tan importante el desayuno?

- Un desayuno balanceado proporciona a los niños y niñas la energía y nutrientes que su cerebro necesita para concentrarse, aprender y rendir en clase.
 - No olvides las normas de higiene a la hora de preparar el desayuno.
 - Recuerda variar siempre los desayunos para que tu hijo no se cansa de comer lo mismo todos los días.
 - Incluye por lo menos un alimento de cada grupo y agua. En la primera parte de esta guía podrás conseguir la clasificación de alimentos por colores.
 - Recuerda que la merienda NO sustituye al desayuno.
- ¡No dejes que tus hijos se queden sin desayunar!

Ejemplos de desayunos balanceados y económicos para que tu hijo no se quede sin desayunar

Ej. 1



- El orden de tu compra debe ser: primero víveres secos, luego enlatados, frutas, hortalizas y por último alimentos refrigerados y congelados.

Cuando llegues a casa con la compra

- Primero guarda los alimentos refrigerados y congelados.
- Lava con agua las frutas y hortalizas, sécalas y guárdalas en la nevera.
- Almacena los productos de limpieza lejos de los alimentos.
- Mantén limpios los gabinetes, gavetas y alacenas.

Cuando prepares alimentos

- Lava tus manos antes de manipular los alimentos.
- Mantén limpieza en superficies y utensilios.
- Lava las latas con agua y jabón antes de abrirlas.
- Los vegetales, en especial los de hojas, debes lavarlos y remojarlos con agua y vinagre 10 minutos.
- Cocina bien los alimentos, en especial las carnes, pescados y huevos.
- Usa agua potable, o hervida por 5 minutos, para su consumo o para preparar alimentos.
- Para descongelar, coloca los alimentos en el último peldaño de la nevera la noche anterior.
- Guarda por poco tiempo los alimentos cocidos, y almacénalos en recipientes con tapa.
- Recalienta las salsas o sopas hasta el punto de ebullición.
- No uses la misma tabla o cuchillo para picar carnes, vegetales o frutas. Siempre lávalos con agua y jabón antes de picar otro alimento.

**Evite enfermedades
cuide lo que come
y dónde lo come**



Las Enfermedades Transmitidas por los Alimentos (ETA) son causadas por consumir alimentos o agua contaminada por microorganismos y/o químicos tóxicos. Las más frecuentes son: hepatitis A, gastroenteritis, amibiasis, cólera, fiebre tifoidea, intoxicaciones alimentarias, entre otras.

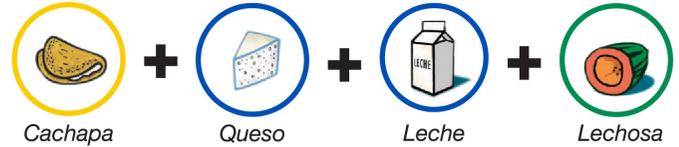
Cuando comas fuera del hogar

- Evita alimentos preparados en la vía pública.
- Escoge lugares donde cumplan normas de higiene.
- Compra bebidas pasteurizadas, enlatadas o agua envasada.
- Lleva al trabajo comida preparada en casa, así garantizas higiene y ahorro.

Cuando compres alimentos

- No compres alimentos vencidos, latas abolladas, oxidadas o abombadas, ni paquetes perforados.
- Compra huevos refrigerados y sin excrementos.
- Las carnes y quesos deben estar refrigeradas y el pescado sobre hielo o congelado.
- En el carrito, separa las carnes de los otros alimentos y productos de limpieza.

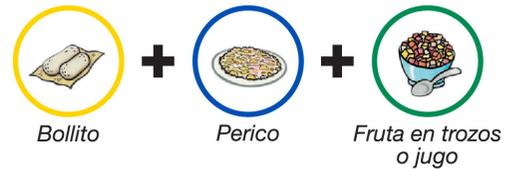
Ej. 2



Ej. 3



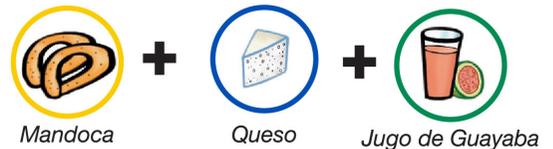
Ej. 4



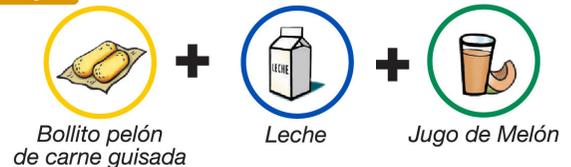
Ej. 5



Ej. 6



Ej. 7

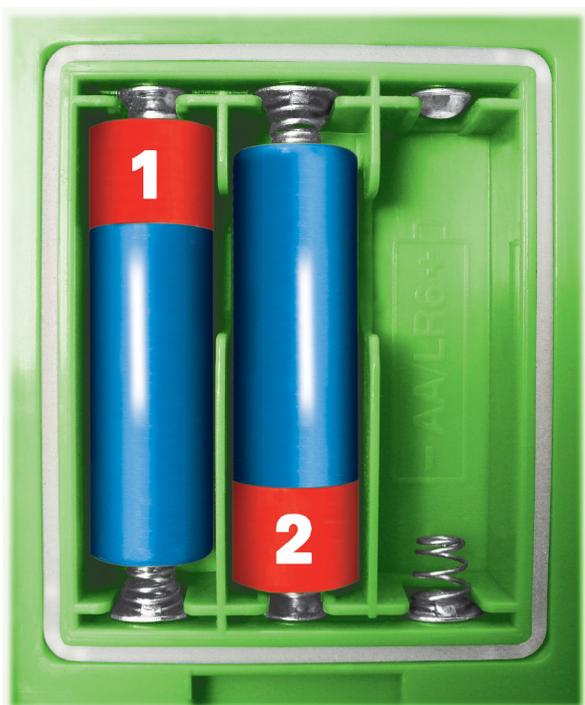


Ej. 8



Ej. 9





Para una sana nutrición hace falta como mínimo tres comidas al día que incluyan los tres grupos de alimentos: energéticos, reparadores y reguladores, y practicar actividad física.

La alimentación y la actividad física son elementos fundamentales para el adecuado crecimiento y desarrollo de los niños, niñas y adolescentes.

Como están en pleno crecimiento y desarrollo, sus requerimientos están aumentados, por esto debe garantizarse una alimentación variada y equilibrada, que aporte cantidades suficientes de energía y nutrientes que permitan alcanzar todo su potencial de crecimiento y desarrollo.

Para cubrir los requerimientos de energía y nutrientes es necesario realizar tres comidas principales: desayuno, almuerzo, cena, y dos meriendas. Las comidas principales y las meriendas no deben aplazarse ni sustituirse por chucherías dulces, saladas ni bebidas gaseosas. Recuerda: el televisor, computador y videojuegos deben estar fuera de la mesa donde la familia comparte la comida y limitar su uso a una hora al día.

Ácido Fólico: se recomienda un suplemento de ácido fólico tres meses antes del embarazo. Es fundamental durante el primer trimestre para prevenir malformaciones como defectos del tubo neural. Se sugiere 5mg/diario para embarazadas y mujeres que piensan quedar embarazadas en los próximos 3 a 6 meses. Alimentos fuente: granos, vegetales de hojas verdes, hígado, jugo de naranja, cereales fortificados, entre otros.

Según la OMS la ganancia de peso recomendada en las embarazadas adultas varía según su estado nutricional:

- Embarazada con peso adecuado: puede aumentar de 13 a 16 Kg
- Embarazada con peso bajo: puede aumentar de 13 a 18 Kg
- Embarazada con sobrepeso: puede aumentar de 7 a 11 Kg

Raciones diarias recomendadas para embarazadas adultas y/o adolescentes con peso adecuado

GRUPO: GRANOS, CEREALES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANO PORCIONES DIARIAS QUE DEBE CONSUMIR LA EMBARAZADA

Grupo	Adulta N° Porciones	Adolescentes N° Porciones	Alimentos	Tamaño Porción
Granos cereales tubérculos y plátano	7-8	8-9	Arepa, cachapa, bollito, panqueca, papa	1 unidad peq.
			Pan canilla	1/4 unidad
			Pan blanco o integral	1 rebanada
			Pan de hamburguesa	1/2 unidad
			Arroz, pasta o granos (caraotas, lentejas, frijoles, arvejas, quinchoncho u otros)	1/2 taza
			Tubérculos (papa, ocumo, ñame, yuca)	1/4 taza
			Plátano	1/4 unidad
			Avena, fororo, cebada	2 1/2 cdas.
			Hojuelas de cereales	3/4 taza
			Galletas de soda	3 cuadritos
Galletas tipo María	2 unidades			

GRUPO FRUTAS Y HORTALIZAS:

Grupo	Adulta N° Porciones	Adolescentes N° Porciones	Alimentos	Tamaño Porción
Frutas	7-8	7-8	Lechosa, patilla, melón	1 taza
			Durazno (mediano), guayaba y mango naranja (pequeña), manzana (mediana), nispero (pequeño), pera (mediana)	1 unidad
			Cambur (topocho, guineo)	1/2 unidad
			Piña	1 rueda
			Mandarina, ciruelas, dátiles, higo fresco, parchita	2 medianas
Hortalizas	3-4	3-4	Hortalizas (tomate, lechuga, brócoli, coliflor, calabacín, berenjena u otras)	1 taza cruda o 1/2 taza cocida

GRUPO LECHE, CARNES Y HUEVOS:

Grupo	Adulta N° Porciones	Adolescentes N° Porciones	Alimentos	Tamaño Porción
Leche y productos lácteos	3-4	4	Leche, yogurt, queso	1 vaso o taza 1 rebanada
Carnes y huevos	3-4	4	Carnes de aves, pescado, cerdo y res, hígado y otras vísceras (mollejas, corazón u otros)	1/4 taza picado o 3 cdas.
			Huevo Clara de huevo	1 unidad 3 claras

GRUPO GRASAS Y ACEITES:

Grupo	Adulta N° Porciones	Adolescentes N° Porciones	Alimentos	Tamaño Porción
Grasas y aceites	7-8	6-7	Aceite de semillas de maíz, girasol, oliva, margarina, mayonesa, queso crema.	1 cdita.
			Aguaate	1/8 unidad

GRUPO AZÚCARES:

Grupo	Adulta N° Porciones	Adolescentes N° Porciones	Alimentos	Tamaño Porción
Azúcares	2	2	Mermelada, miel, azúcar o papelón	1 cdita.



Los requerimientos de la mujer embarazada aumentan para satisfacer el crecimiento y desarrollo del niño, y para producir suficiente leche materna.

La adolescente embarazada

La adolescente embarazada tiene requerimientos nutricionales más altos, pues se suman las necesidades del embarazo y las de su propio crecimiento.

Recomendaciones de nutrientes y alimentos

La embarazada debe consumir una alimentación variada y balanceada, sin comer el doble. Hay que prestar atención a los siguientes nutrientes:

Hierro: es fundamental para la producción de hemoglobina de la madre y del niño. Se recomienda suplementación desde el inicio con 60mg de sulfato ferroso vía oral 2 veces/semana, y la suplementación curativa con 60mg/diario desde el diagnóstico de anemia hasta 6 meses post parto. Alimentos fuente: morcilla, hígado, sardinas, mariscos, carnes, yema de huevo, cereales fortificados, granos, papelón y vegetales de color verde oscuro.

Para ayudar la absorción del hierro, acompañar con frutas cítricas y hortalizas.

Calcio: es importante para la formación del esqueleto fetal. Se recomiendan cuatro raciones diarias de lácteos. Alimentos fuente: leche, yogurt, queso blanco, queso amarillo, cuajada, sardinas, pescado fresco, huevo, entre otros.

Si el niño desayuna, almuerza, merienda y cena:

- Estará más atento en clase, mejorará su concentración y memoria.
- Estará activo y su rendimiento en los deportes será mejor.
- Tendrá menos riesgo de tener sobrepeso u obesidad.
- Se enfermará menos.
- Alcanzará su potencial de crecimiento y desarrollo.

Ejemplo de un menú saludable

Desayuno:



Arepa de colores
roja:remolacha, verde:espinaca

+



Queso blanco
rallado

+



Jugo de tu fruta
favorita

Merienda:



Ensalada de frutas

+



Yogurt

Almuerzo:



Crema
de Espinaca

+



Arroz con pollo

+



Ensalada mixta
cruda

+



Patilla
en trozos

Merienda:



+



Arroz con leche

Cena:



Croquetas
de pescado

+



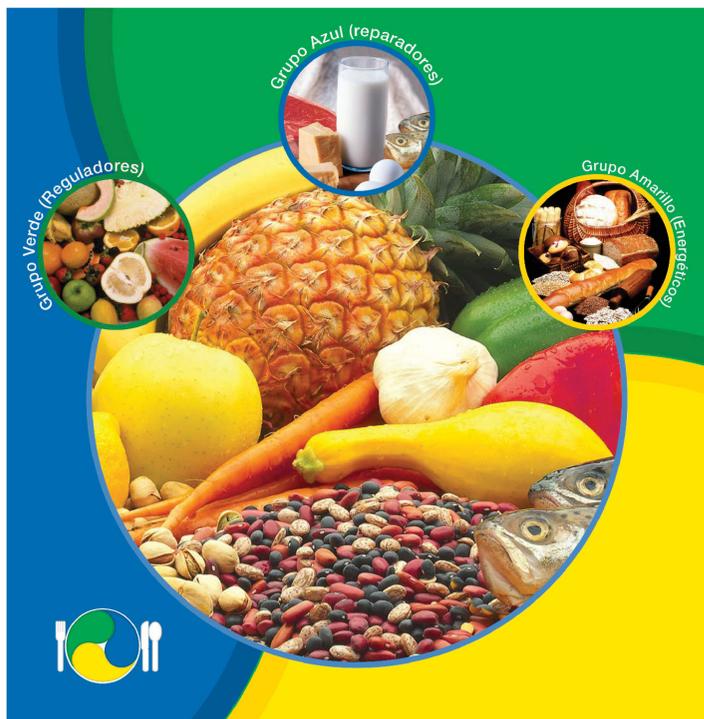
Vegetales cocidos
zanahoria, brócoli, etc.

+



Lechosa
en trozos

Recuerda que el tamaño de las raciones o cantidades a servir las puedes ver en la siguiente sección: "Variado y bien alimentado"



Pirámide

Guíate con esta pirámide para conocer cuánto hierro tiene cada alimento:



Fuente: INN. Tabla de composición de alimentos para uso práctico. Revisión 1999. Publicación N° 54. Serie de Cuadernos Azules. Caracas. Venezuela. 2001.

Ejemplos de comidas con hierro

Caraotas negras + carne mechada + arroz + plátano + jugo de parchita.



Arepa + higaditos de pollo + guarapo de papelón con limón.



Carne asada + morcilla + yuca sancochada + ensalada + jugo de lechosa.



Bollo pelón relleno de caraotas rojas + salsa de tomate (guiso) + jugo de naranja.



Grupo de Alimentos	Alimentos
Grupo Amarillo (Energéticos)	Cereales (arroz, maíz, trigo, avena u otros)
	Arepa y pan
	Plátanos y tubérculos (papa, ocumo, ñame, yuca)
	Granos (caraotas, lentejas, frijol, garbanzos u otros)
	Azúcares
Grupo Azul (Reparadores)	Grasas (aceites, margarina, mantequilla, mayonesa)
	Lácteos (leche, yogurt o queso)
	Pescados
	Carnes, pollo y otras aves
Grupo Verde (Reguladores)	Huevos
	Frutas (patilla, melón, lechoza, cambur, mango u otras)
	Hortalizas (tomate, lechuga, zanahoria, espinaca, brócoli u otras)
	Agua
Aporte de calorías aproximado	

Nota: los tamaños de las raciones que se sugieren son de alimentos ya cocidos y el pescado por lo menos una vez a la semana.



El hierro es un componente esencial de la hemoglobina, la cual transporta el oxígeno en la sangre por el cuerpo. Sus funciones son:

- Es uno de los elementos del funcionamiento cerebral.
- Mejora el aprendizaje y el rendimiento escolar y laboral.
- Estimula el crecimiento y desarrollo de los niños.
- Incrementa las defensas ante infecciones.
- Mejora la actividad física.
- Reduce la anemia.

Recomendaciones

- Consuma alimentos ricos y/o fortificados con hierro. Fíjate en los alimentos que están en las franjas rosada y gris de la pirámide en la siguiente página.
- Acompaña los alimentos de origen vegetal fuentes de hierro, con alimentos ricos en vitamina C, vitamina A y betacarotenos.
- Evita refrescos, vino, té, café y chocolate durante las comidas, pues reducen la absorción del hierro.

Valores de hierro por grupo de edad y sexo

Grupos de edad	Masculino mg/día	Femenino mg/día
<6 -11 (meses)	10	10
1-3 (años)	12	12
4-6	14	14
7-9	8	14
10-12	9	14
13-15	11	14
16-29	8	14
30-59	8	12
60 y más	8	6
Embarazadas	-	30

Fuente: MDS - INI. Serie de Guadalupe Azules, No 31. Canadit, 2000.

¿Por qué variar los alimentos?

Tu hijo (a) está aburrido de comer siempre lo mismo y no le gusta comer en casa, ¡es momento de devolverle el apetito y entusiasmo! Varíale los alimentos poniéndoles color y sabor, y obtén los nutrientes indispensables, buen apetito y un crecimiento sano.

¿Cómo variar los alimentos?

Observa la tabla que aparece abajo. Un plato balanceado debe tener por lo menos un alimento de cada grupo (amarillo, azul y verde). Para variar la alimentación debes intercambiar los alimentos de un mismo grupo. Por ejemplo: el arroz se puede sustituir por pasta, papa, yuca o plátano.

Recuerda

- Haz de las comidas una reunión agradable de sabores y preparaciones, que motiven a comer en familia.
- Promueve en el grupo familiar la práctica de actividad física.

	Tamaño de la ración recomendada		Número de raciones por día
	Preescolares 3-6 años	Escolares 7-12 años	
	1/2 taza	1 taza	Preescolar 4 a 6 Escolar 6 a 7
	1 unid. peq., 1 trozo peq. o 1 rebanada	1 unid. peq., 1 trozo peq. o 1 rebanada	
	1/2 taza o 1 trozo peq.	1 taza o 1 trozo med.	
	1/2 taza	1 taza	Preescolar 3 max. Escolar 4 max.
	1 cucharadita	1 cucharadita	
	1 cucharadita	1 cucharadita	Preescolar 4 a 5 max. Escolar 5 a 6 max.
	1 taza (leche o yogurt) rebanada o 3 cdas (queso)	1 taza (leche o yogurt) 2 rebanadas o 4 cdas (queso)	Preescolar 1 a 2 Escolar 3
	1 rueda o 1 filete peq. 1 trozo peq. 3 cdas o 1 presa peq.	1 rueda o 1 filete med. 1 trozo peq. 4 cdas o 1 presa med.	Preescolar 2 a 3 Escolar 3 a 4
	1 unidad	1 unidad	
	1 unid. peq. o 1/2 taza en trozos	1 unid. peq. o 1 taza en trozos	Preescolar 5 a 6 (mínimo 3 al día) Escolar 6 a 7 (mínimo 3 al día)
	1/2 taza cruda o 1/4 taza cocida	1 taza cruda o 1/2 taza cocida	Preescolar 1 1/2 Escolar 2
	1 vaso	1 vaso	5 a 6 vasos
	1250 a 1700	1750 a 2000	

idos. Los granos, las carnes rojas, de aves y los huevos, se recomiendan dos



¿Qué es el sobrepeso y la obesidad?

Es la acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo, que puede ser perjudicial para la salud, según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Se presenta cuando, por un tiempo prolongado, se consumen más calorías de las que se gastan. Este exceso de energía se almacena en forma de grasa y el peso se incrementa.

¿Cuáles son las consecuencias del sobrepeso y la obesidad para la salud?

Problemas en las articulaciones, dificultad para respirar, trastornos en la piel, baja autoestima, enfermedades cardiovasculares (hipertensión, accidentes cerebro vasculares, infartos), mayor probabilidad de diabetes, alteraciones en las grasas de la sangre (colesterol y triglicéridos), entre otras. Cuando se presenta en los niños, aumenta el riesgo de ser adultos obesos y de tener enfermedades crónicas a edades tempranas.

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD

A. NUTRICIONALES:

- Vigila que ingiera 6 comidas al día (desayuno, merienda, almuerzo, merienda, cena y merienda).
- Elije frutas en las meriendas y evita las chucherías.
- Dale un vaso de leche o yogurt con fruta en la merienda nocturna.

- Ofrece preparaciones con frutas y vegetales.
- Los teteros ya no son el centro de la alimentación del niño, con dos vasos de leche o yogurt al día es suficiente.
- Recuerda la higiene de manos y dientes, antes y después de las comidas.
- Controla al niño con su pediatra.
- Lee la primera parte de esta guía para conocer cómo balancear las comidas.
- Usa un plato, vaso y una taza mediana.

Adolescentes y adultos

- Ingiera cinco comidas al día (desayuno, almuerzo, cena y 2 meriendas).
- Consume 3 raciones de frutas al día y 2 de ensaladas.
- Incluye en tu alimentación granos y pescados por lo menos 3 veces por semana.
- Disminuye el consumo de azúcar, grasas y sal.
- Utiliza vajilla pequeña y sírvete menos cantidad.
- Prefiere frutas naturales en lugar de jugos o bebidas instantáneas.
- Siéntate a comer, mastica despacio los alimentos y elige primero las sopas o ensaladas para no olvidarlas.
- Lee la primera parte de la guía para balancear las comidas.

B. ACTIVIDAD FÍSICA:

Preescolar, escolar y adolescente

- Enséñale a manejar triciclo o bicicleta.
- Controla las horas de televisión, videojuegos o computadoras.
- Incorpóralos en actividades recreativas y deportivas (subir la montaña, bailar, beisbol, futbol).
- Practica 1 hora diaria de actividad física.
- Consulta a un especialista antes de modificar su alimentación.

Adultos

- Comparte el tiempo libre en actividades con tu familia o amigos.
- Sube escaleras, estaciona lejos o bájate una parada antes.
- En el trabajo párate, estírate y muévete.
- Practica 1 hora diaria de actividad física.
- Hazte una evaluación médica antes de iniciar la práctica de actividad física.