

**Comer sanamente es
un hábito que se
construye todos los
días**





¿Por qué comer sano?

Fortalecer sistema de defensas

Evitar la malnutrición

Creecer y desarrollarse adecuadamente

*Propiciar el desarrollo mental para
aprender mejor*





¿Cuántas veces los almuerzos o cenas
de su casa se han visto



¿Qué está bien?

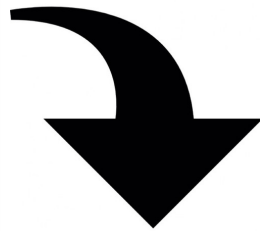


¿Qué está mal?

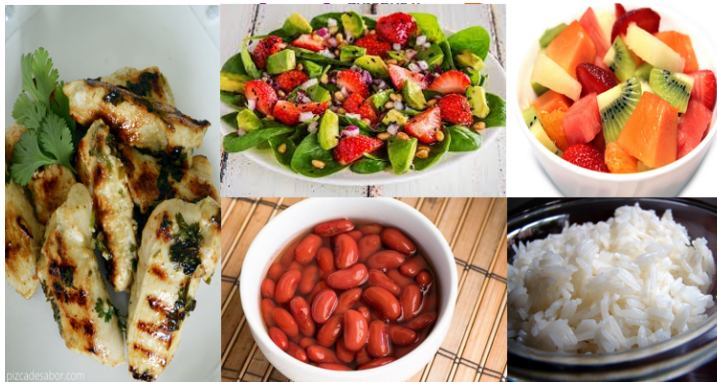


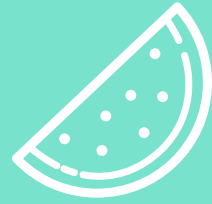
Aunque las calorías fueran las mismas..

No es lo mismo comer así..



¡Que así!





¿Qué hace que un plato de
comida sea saludable o no lo
sea?



Variedad

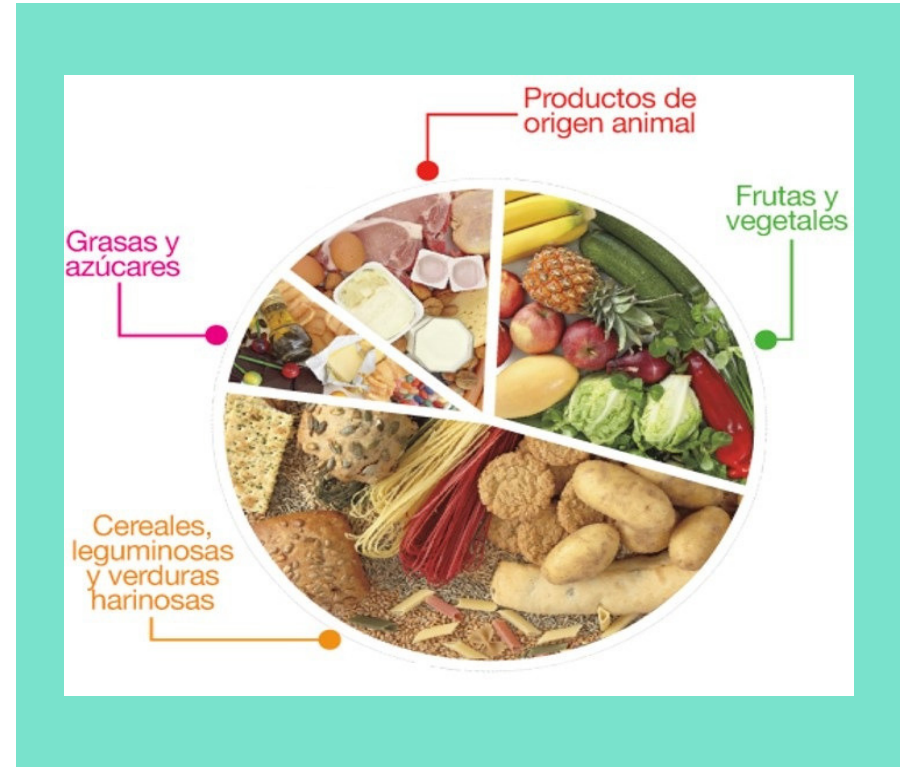


Moderación



*Alimentos de alto valor
nutritivo*





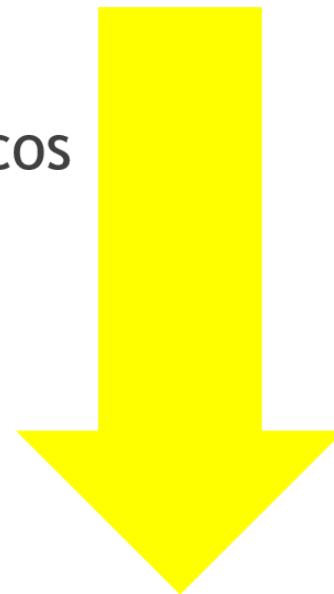
Las proporciones hacen una gran diferencia

2 ENFOQUES

Lo común en la alimentación actual es:

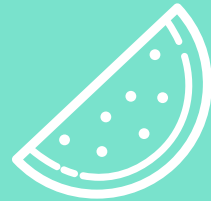


- Alimentos hipercalóricos
- Grasas saturadas
- Grasas trans
- Azúcares simples
- Sal / sodio



- Frutas
- Vegetales
- Fibra

¡Hay que revertir esto!



Recomendaciones

Agregar más frutas y vegetales



Que el 50% de las harinas sean integrales



Variedad de fuentes proteicas



Grasas saludables



Pocas golosinas

- No son premio, no son castigo.
- Máximo 5 cdtas de azúcar por día.





BUENA HIDRATACIÓN

- 4-6 vasos por día para niñ@s
- 8-10 vasos por día para adultos



Buena Hidratación

Prioridades

AGUA

Leche baja en
grasa

Bebidas sin
azúcar

Bebidas altas en
calorías con
beneficios
limitados

Bebidas con azúcar
y bajo contenido de
nutrientes

1

2

3

4

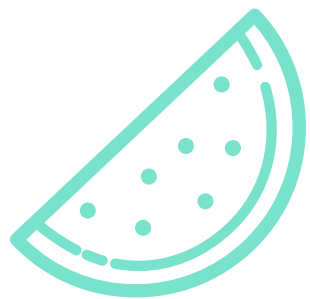
5



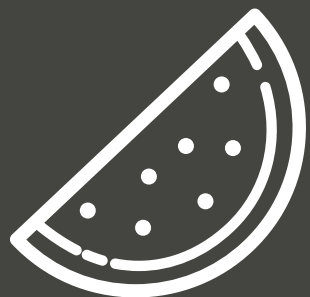
¿Dónde está

EL SODIO?





5 TIEMPOS DE COMIDAS



Realizar actividad física



Bajarse
antes del
autobús y
caminar



Cambiar la posición
y peso en los pies
cuando se esté parado
por largo tiempo



Viajar
en bici



Organizar torneos
deportivos en la
escuela o el trabajo



Estirarse
antes y después
de dormir

Dar un paseo
después
de la comida
o la cena



Usa las
escaleras
en lugar del
elevador

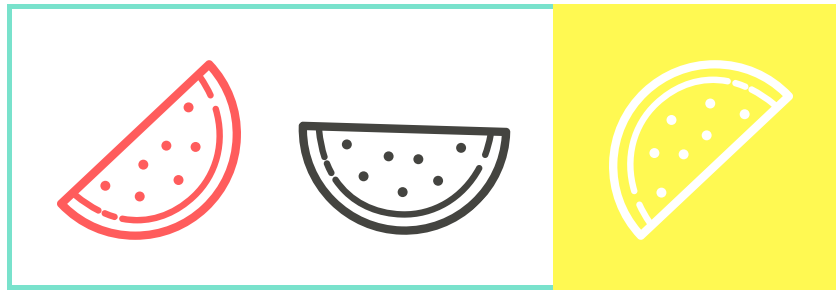


Estira las piernas, **rotar** los
tobillos y **contraer** y **estirar**
los pies mientras se está sentado



Caminar
mientras
hablas por
celular





Tiempo mínimo recomendado



60 min
Diarios

De actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa

5-17 años

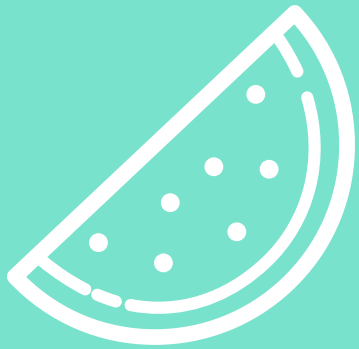


150 min
Semanales

De actividad física moderada o 75 de actividad física vigorosa.

>18 años

El tiempo se puede fraccionar en lapsos de 10 minutos mínimo.



Un peso sano no
es estética ni
moda, ES SALUD.

¡MUCHAS GRACIAS!