

PLATO SALUDABLE

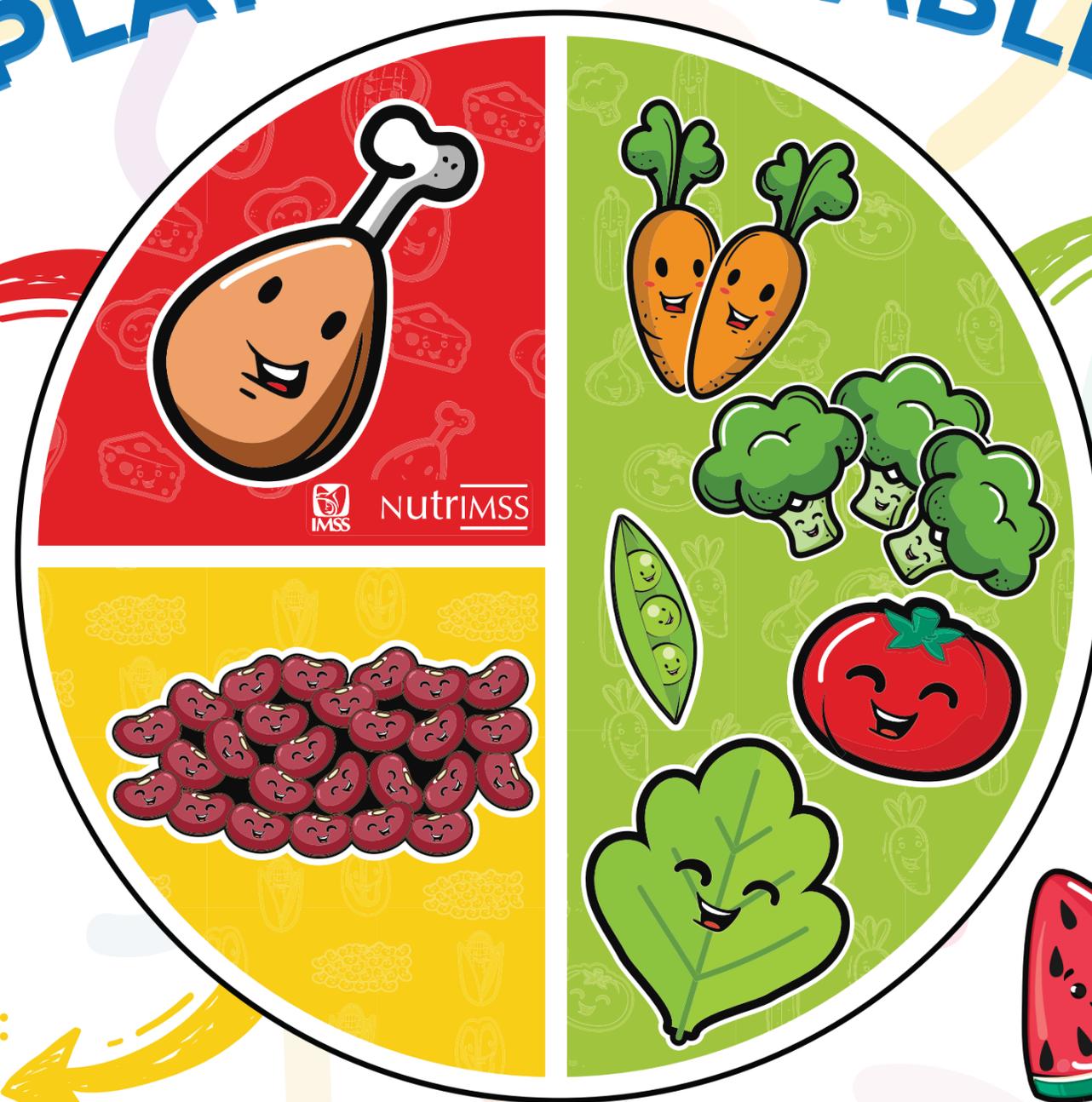


• **4 a 7 vasos**
de agua simple:
cada vaso de 240 ml

• **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, chicharos, nopales,
brocolí, zanahoria, apio,
champiñones, pepino
o acelgas, y muchas más.

Agrega:

• **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

Botanas saludables

Elige alimentos naturales, como verduras y frutas, o los mínimamente procesados, como leche baja en grasa o quesos blancos.



Frutas

- Vitamina C
- Fibra
- Potasio



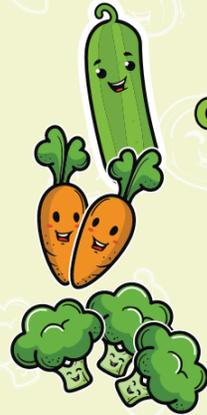
Semillas

- Vitamina A
- Vitamina E
- Omegas 3 y 6
- Magnesio
- Fósforo



Esquite

- (elote desgranado)
- Ácido fólico



Verduras de diferentes colores

- Vitamina A
- Vitamina C
- Ácido fólico
- Fibra
- Hierro
- Potasio



Evita los productos que dañan el cerebro, los riñones, el corazón y afectan el crecimiento y el desarrollo.

Los productos procesados y ultraprocesados contienen grandes cantidades de:

- Azúcares
- Grasas saturadas
- Sodio
- Colorantes



Salchicha o nuggets



Leche y yogur saborizados



Frituras



Cereal de caja



Refrescos o jugos



Galletas

Actividad física

La principal forma de activarte 2 horas al día es jugar o practicar algún deporte.

Preescolares

Juegos de velocidad

Carreras, stop, tú las traes, brincar la cuerda o andar en bicicleta. Ayudan al buen funcionamiento del corazón y los pulmones.

Juegos de fuerza

Juegos con barras, pasamanos o jalar la cuerda. Ayudan a fortalecer los músculos.

Juegos de coordinación

Brincar el avión, tablas rítmicas, lanzar y atrapar balones. Desarrollan destrezas, los reflejos y el equilibrio.

Escolares

Iniciación deportiva

Empieza a practicar algún deporte de tu agrado: gimnasia, karate, futbol, básquetbol, voleibol, natación o cualquier otro.

