



Gobierno de
México

vive
Saludable
Vive Feliz

Manual para madres y padres de familia por una vida saludable



Cuidar y promover la salud de las niñas, niños y adolescentes es tarea de todos

Vivir de una manera más saludable empieza desde casa, en familia, poniendo en práctica acciones saludables.

Si nuestros hijos e hijas observan nuestro ejemplo, será más fácil lograr que ellos también las pongan en práctica, **hasta consolidarlas en hábitos que mejorarán su vida.**



Hábitos saludables para la vida diaria

Lavarnos las manos antes de comer y después de ir al baño, caminar todos los días y cuidar nuestra alimentación son algunos ejemplos de hábitos saludables que podemos adoptar y practicar diariamente.

En este manual hablaremos de algunos de los más importantes para que los pongan en práctica en familia y así, ¡vivir más sanos y felices!

Comer bien para vivir mejor

La salud comienza en la mesa. Hacer de la buena alimentación un hábito, previene condiciones como el sobrepeso y la obesidad, además de enfermedades como la diabetes, hipertensión, enfermedades del corazón, así como la desnutrición.

Es responsabilidad de madres, padres, maestros y maestras enseñar a las niñas, niños y adolescentes a tomar decisiones informadas e inteligentes en cuanto a su alimentación. Un ejemplo muy sencillo sería explicarles que es mejor elegir como refrigerio zanahoria rallada con limón y chile piquín, en lugar de alimentos ultraprocesados como las frituras o galletas.

La buena alimentación también debe ser sostenible y estar al alcance de todas y todos. Prefiere alimentos naturales, locales y de temporada, ya que son más económicos nutritivos y accesibles.

Buenos hábitos alimentarios

Para mantenernos saludables, a la hora de comer, toma en cuenta:

Consumamos leguminosas como frijoles, habas, garbanzos y lentejas.

Son económicos y aportan muchos beneficios a la salud.

Acostumbremos a las niñas, niños y adolescentes a comer más frutas y verduras.

Para el antojo, podemos darles zanahoria, jícama y pepino con limón, que aportan vitaminas, minerales y fibra, y a la mayoría de las personas nos gustan.

Limitemos el consumo de sal y azúcar.



Al cocinar, reduzcamos el uso de aceite y manteca.

Es mejor preparar los alimentos a la parrilla, cocidos al vapor, hervidos o con solo una cucharada de grasa.

Los alimentos de origen animal, como el huevo, pescado, pollo, carne, leche y sus derivados aportan proteínas.

Una porción de fruta y verduras aportan fibra, agua, vitaminas y minerales.



Los cereales y tubérculos, como el maíz, trigo, avena, papas o camote nos brindan hidratos de carbono y energía.

Evitemos alimentos ultraprocesados como frituras, galletas, pastelitos, cereales de caja.

Contienen mucha azúcar, sal y grasas, además de aditivos como colorantes y conservadores.

Hagamos conciencia que tomar alcohol daña nuestra salud física y mental.



Al sentarnos a la mesa hay que evitar distracciones como ver la televisión o el teléfono; mejor aprovechemos ese momento para convivir en familia.

Alimentos y bebidas procesados ¿cómo leer los sellos?

El sistema de etiquetado frontal es una herramienta que muestra información sobre los ingredientes cuyo consumo excesivo representan riesgos para la salud.

El etiquetado frontal nos sirve para elegir opciones más sanas, así que **hagamos de leer los sellos un hábito.**



Además de los sellos, hay dos leyendas que indican ingredientes que los niños, niñas y adolescentes no deben consumir.

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

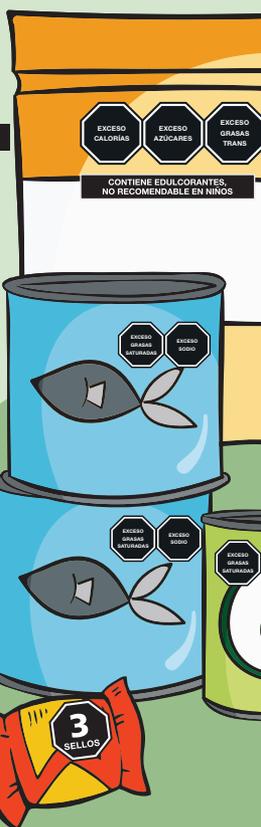
CONTIENE CAFEÍNA - EVITAR EN NIÑOS

Cuando el producto viene en versión pequeña, podemos encontrar mini sellos de advertencia que indican la cantidad total de sellos que contienen.



Entre más grande sea el número que aparece, mayor es la cantidad de ingredientes dañinos que lo integran.

No olvidemos: las niñas, niños y adolescentes que consumen estos productos tienen más riesgo de padecer obesidad, diabetes y enfermedades del corazón.



Agua natural y saludable



El agua es esencial para la vida. La recomendación es tomar **agua simple potable** y evitar jugos, refrescos y bebidas deportivas. Para mantenernos hidratados, chicos y grandes debemos hacer el hábito de tomar 8 vasos de agua al día. **¡No esperemos a tener sed para tomarlos!**

Cómo beber 8 vasos de agua al día

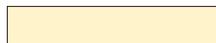
El reloj de la hidratación indica las recomendaciones de los momentos en que debemos consumir los 8 vasos (2 litros) de agua al día.

Tomemos en cuenta que este esquema no considera situaciones específicas como la actividad física, edad, condición física, enfermedad, etc.



Un referente para saber si estamos consumiendo el agua requerida para nuestro cuerpo es el color de la orina, la cual nos indica si nos hace falta tomar más agua o estamos bebiendo la que necesitamos.

Color: amarillo claro.
Estás saludable e hidratado.



Color: amarillo medio.
Aún necesitas tomar más agua.



Color: amarillo oscuro.
Moderadamente deshidratado.



Color: amarillo ámbar.



Altamente deshidratado
¡Es urgente que tomes agua!

El consumo de agua simple potable se debe incrementar en lugares donde hace mucho calor para evitar la deshidratación.

Por nuestra salud ¡activémonos!

Tanto en niñas, niños y adolescentes, como en personas adultas, mantenerse activos reduce la grasa corporal, mejora la condición física, la capacidad cognitiva y la salud mental.



La actividad física no tiene que ser intensa pero sí constante: cualquier movimiento realizado como desplazarse de un lugar a otro o realizar actividades domésticas, es positivo para la salud.

Lo importante es hacer de la actividad física un hábito saludable diario.

Recomendaciones:

Acumular 60 minutos diarios de actividad física.

Caminar más: evitar el auto o el transporte público.

Hacer ejercicio: saltar la cuerda, pasear, bailar, organizar juegos y partidos deportivos entre otros.

Acudir a los centros deportivos de la localidad: ofrecen programas físicos al alcance de todas y todos.

La vida sedentaria aumenta el riesgo de padecer enfermedades: vive activo, vive saludable, vive feliz.



La importancia de la salud bucal

Actualmente el problema de salud dental más recurrente son las caries en niñas y niños.

La mejor manera de proteger los dientes es adoptando hábitos saludables de higiene dental.

No olvidemos la salud visual

Una visión sana es fundamental para relacionarnos con el mundo y realizar actividades cotidianas como leer, trabajar, caminar, conducir, entre otras actividades; en el caso de las niñas, niños y adolescentes, los problemas visuales interfieren con el aprendizaje.

Los ojos son muy frágiles y por eso hay que cuidarlos.

Pongamos en práctica hábitos saludables para unos dientes sanos:



Cepilla tus dientes diariamente al menos tres veces al día, durante tres minutos.

Hazlo después de cada comida.

Cambia tu cepillo de dientes regularmente.

La recomendación es hacerlo cada tres o cuatro meses.

Mantén limpio tu cepillo y el lavabo; asegúrate de enjuagar tu cepillo después de lavarte los dientes. Guárdalo en posición vertical y sin cubrirlo.



Controla tu consumo de azúcar:

El azúcar es el principal aliado de la aparición de caries en niñas, niños y adolescentes, por eso es necesario disminuir su consumo y cepillar los dientes después de comer dulces.



Visiten al dentista regularmente.

Enseñemos a las niñas, niños y adolescentes estos buenos hábitos para la salud visual:

Evitar tocarse y tallarse los ojos con las manos sucias.

Pasar más tiempo al aire libre.

Reducir el brillo y tiempo de exposición a la computadora, televisión o dispositivos digitales móviles.



Adecuar pantallas.

La distancia ideal para ocupar las pantallas es de 75 cm, aproximadamente, en una posición de 15 o 20 grados hacia abajo.

Mejorar la iluminación ambiental.

Lo ideal es una iluminación directa, por encima de la cabeza para evitar reflejos: no hay que usar dispositivos con la luz apagada.

Mantener una postura adecuada y practicar ejercicios de parpadeo y relajación de la vista cuando se trabaja por mucho tiempo frente a la computadora o se está leyendo.

Acudan a su centro de salud para realizarse revisiones médicas periódicas: la discapacidad visual es prevenible en el 80% de los casos.



Gobierno de
México



El Gobierno de México impulsa la Estrategia Nacional Vida Saludable en las primarias públicas del país dentro del marco de la Nueva Escuela Mexicana. La Estrategia comprende acciones coordinadas entre distintas instituciones y especialistas con jornadas de salud en las se realizan diversas valoraciones a las y los alumnos, además de:

- La integración de contenidos educativos sobre salud.
- La implementación de acciones saludables permanentes.
- La organización de ferias de la salud.
- La regulación en la venta y preparación de alimentos.

Estas acciones buscan promover el bienestar de toda la comunidad escolar.

Tu participación es clave para lograrlo.

¡Hagamos equipo!

Vive saludable, vive feliz.

Consulta la página vidasaludable.gob.mx

