

## Alimentación correcta e hidratación

Alimentación correcta	La alimentación correcta aporta la energía, proteínas, vitaminas y minerales que el cuerpo necesita para crecer, desarrollarse y estar sano. Permite alcanzar el peso esperado para la talla
Alimentación correcta	Para tener una alimentación correcta, te recomendamos tomar 2 litros de agua simple y consumir alimentos de los tres grupos del Plato del Bien Comer, diariamente.
Alimentación	Tener una alimentación correcta ayuda a prevenir la desnutrición y a la recuperación de las enfermedades más comunes en la niñez.
Alimentación escolares	Para que los niños(as) en edad escolar obtengan la energía necesaria para un correcto aprendizaje y para realizar sus actividades diarias; requieren de cinco comidas al día: desayuno, comida, cena y dos refrigerios.
hábitos alimentarios	En la infancia inicia la formación de hábitos alimentarios, incluir verduras y frutas en la alimentación diaria de los niños(as), permitirá que sea un hábitos toda su vida. Los buenos hábitos alimentarios (la forma en la que comemos y nos alimentamos) se adquieren en casa, dales un buen ejemplo a tus hijos(as).
hábitos alimentarios	Los hábitos de alimentación se transmiten de padres a hijos(as), van de la selección y preparación de los alimentos hasta su consumo.
Hábitos	También es importante, establecer reglas de comportamiento que se deben seguir sobre la mesa, como no jugar, no gritar, ni discutir durante los tiempos de comida.

Verduras y frutas	Es recomendable consumir diariamente verduras y frutas frescas, disponibles en la región y de temporada preferentemente, ya que la mayoría contribuye a lograr saciedad sin grandes aportes de energía, por lo que las cantidades a consumir pueden ser mayores a las de otros alimentos. En general, el consumo de verduras no debe limitarse.
Combinación y variedad de alimentos	Recuerda combinar y variar los alimentos que consumes, guíate del Plato del Bien Comer y agrega en cada comida: Verduras y frutas, cereales y alimentos de origen animal.
Verduras y frutas	Las verduras y frutas son indispensables en nuestra alimentación, porque son la fuente principal de vitaminas y mineral. Inclúyelas en tu alimentación diaria, puedes comerlas naturales o prepararlas con limón y chile.
Cereales	Los cereales son fuente principal de energía, que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias y son fuente importante de fibra. Los cereales integrales, aportan un alto contenido de energía y fibra. Deben ser consumidos sin exceso para evitar problemas de obesidad.
Leguminosas y alimentos de origen animal	Las leguminosas y los alimentos de origen animal, proporcionan proteínas que son necesarias para el crecimiento y desarrollo de los niños(as).
Sodio	Al reducir la ingesta de sodio, reduces significativamente la tensión arterial, factor de riesgo importante de las enfermedades cardiovasculares. Si consumes embutidos como jamón, queso de puerco, salchichas etc., elige los que tengan bajo contenido de grasa y sal.
Azúcar	Evita el consumo de postres con alto contenido de azúcar, sustitúyelos por fruta de temporada. Cuida tu salud, la de tus hijos(as) y alumnos(as).

Azúcar y grasa	Recuerda que los azúcares y grasas proporcionan energía, pero cuando son consumidos en exceso ocasionan sobrepeso, obesidad y otras enfermedades como diabetes e hipertensión.
Calcio	Los alimentos ricos en calcio como: leche, yogurt y queso, favorecen al crecimiento de los huesos de los niños(as), inclúyelos diariamente.
Hierro	Los alimentos ricos en hierro como: carne, lentejas y frijoles ayudan en el transporte de oxígeno a todas las partes del cuerpo.
Planeación de menús	Planea menús saludables y variados para ti y tu familia, compara precios para obtener los mayores beneficios al menor costo.
características de una alimentación correcta	Las características de una alimentación correcta, son: completa, equilibrada, higiénica, suficiente, variada y adecuada.
Alimentación completa	La alimentación completa incluye por lo menos un alimento de cada grupo del plato del bien comer en cada tiempo de comida.
Alimentación equilibrada	La alimentación equilibrada es cuando son las proporciones nutritivas recomendadas para crecer, desarrollarse y mantenerte sano.
Higiene	La alimentación higiénica es cuando los alimentos son preparados con la limpieza necesaria para no enfermarse.
Alimentación suficiente	La alimentación suficiente es cuando se consume en cada comida la cantidad necesaria de alimentos para cubrir las necesidades nutricias.
Alimentación variada	La alimentación variada, incluye alimentos de diferentes sabores, colores, olores y consistencias en cada comida.
Alimentación adecuada	La alimentación adecuada es al gusto, costumbres, disponibilidad y accesibilidad de las personas.
Evita grasas	Evita platillos fritos, capeados o empanizados. Escoge platillos que no requieran mucha grasa para su preparación: asados, horneados, tostados o cocidos al vapor. Cuida tu alimentación.

Exceso de azúcar	Los refrescos, pastelillos, chocolates y frituras NO nutren. ¡Sustitúyelos por agua simple y verduras y frutas!.
Por qué hidratarnos con agua simple	El cuerpo depende del agua para sobrevivir y funcionar correctamente. Por ejemplo, el cuerpo utiliza el agua para mantener su temperatura, eliminar los desechos, y lubricar las articulaciones. El agua es necesaria para la buena salud general.
Cuántos vasos de agua tenemos que tomar	Tomar frecuentemente agua simple embotellada, hervida o desinfectada para mantenerse hidratado. Se recomiendan al menos 2 litros de agua al día
En qué ayuda a tu cuerpo	El cuerpo depende del agua para sobrevivir y funcionar correctamente. Por ejemplo, el cuerpo utiliza el agua para mantener su temperatura, eliminar los desechos, y lubricar las articulaciones. El agua es necesaria para la buena salud general.
Qué es la deshidratación	La deshidratación ocurre cuando hay una pérdida excesiva de agua en nuestro cuerpo y el consumo de líquido es insuficiente, por ejemplo, al tener diarrea o sudoración abundante.
Cómo se si estoy deshidratado	Si no tomamos suficiente agua podemos deshidratarnos, los síntomas pueden ser: tener sed, comportamiento irritable, sentir la boca pegajosa, no orinar mucho, dolor de cabeza, calambres, etc
Bebidas azucaradas	El agua es lo mejor para mantenerse hidratado. Otras bebidas y alimentos pueden ayudarlo a mantenerse hidratado, sin embargo, algunos pueden añadir calorías extra por su contenido de azúcar.