



GOBIERNO DE
MÉXICO



CARTERA DE
ALIMENTACIÓN
CORRECTA Y
ACTIVIDAD FÍSICA



¡Controlo mi peso, mejoro mi salud!

NutrIMSS

Mi Guía NutrIMSS te ayudará a que tengas el control de tu peso, sigas un plan de alimentación y un programa de actividad física.

ANOTA TUS DATOS

Número de Seguridad Social: _____ Fecha: _____

Nombre: _____

Sexo: Mujer Hombre Edad: _____ años

SI TIENES ALGUNA DE ESTAS ENFERMEDADES, MARCA CON UNA "X"

Prediabetes	DM 2	Prehipertensión	HTA	Dislipidemia
-------------	------	-----------------	-----	--------------

Otras: _____

CONOCE TU ESTADO DE NUTRICIÓN

Calcula tu Índice de Masa Corporal (IMC), como en este ejemplo:

Mujer de 45 años, pesa 70 kg y mide 1.54 m	
Paso 1. Se multiplica la estatura por la estatura	$1.54 \times 1.54 = 2.37$
Paso 2. Se divide el peso entre el valor obtenido en el paso 1	$70 \div 2.37$
Paso 3. Resultado IMC =	29.5 kg/m ²

También puedes encontrar tu Índice de Masa Corporal en tu Cartilla Nacional de Salud.

Mi peso actual es ____ kg

Mi estatura es ____ m

Mi Índice de Masa Corporal es ____ kg/m²

Marca con una "X" tu estado de nutrición en los siguientes cuadros:

Normal (18.5 a 24.9)	Sobrepeso (25.0 a 29.9)
-------------------------	----------------------------

Obesidad:		
Grado I (30.0 a 34.9)	Grado II (35.0 a 39.9)	Grado III (40 y más)

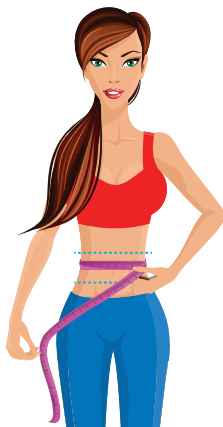
¿Sabías que...? Las personas con sobrepeso y obesidad tienen más riesgo que las personas con peso normal de tener diabetes, hipertensión, colesterol y triglicéridos altos, enfermedades del corazón, hígado graso, algunos tipos de cáncer, entre otros problemas de salud.

Circunferencia de Cintura

El exceso de grasa en el cuerpo generalmente se acumula en el abdomen, lo que daña tu salud.

Para saber si tienes riesgo, mide tu cintura de la siguiente forma:

Descubre tu abdomen, coloca la cinta métrica a la mitad, entre la última costilla y el borde del hueso de tu cadera, respira profundo y mide tu cintura cuando saques aire.



Anota cuánto mide tu **cintura** ____ cm

Marca con una "X" si tu medida es normal o tienes obesidad central

Mujeres	Normal 80 cm o menos	<input type="checkbox"/>
---------	-------------------------	--------------------------

Obesidad central Más de 80 cm	<input type="checkbox"/>
----------------------------------	--------------------------

Hombres	Normal 90 cm o menos	<input type="checkbox"/>
---------	-------------------------	--------------------------

Obesidad central Más de 90 cm	<input type="checkbox"/>
----------------------------------	--------------------------

¡Cuidado! Si tu medida de cintura indica que tienes obesidad central, debes saber que tienes más riesgo de presentar enfermedades del corazón.

¿CUÁNTOS KILOS TENGO QUE BAJAR?

Para que bajes de peso de forma segura y evites el rebote, es mejor bajar poco a poco, se recomienda disminuir 10% de tu peso actual en 6 meses. Realiza el cálculo como se muestra en el ejemplo.

Si tu peso actual es de 70 kg.

- Toma el primer número de tu peso.
- Tu meta de 10% son 7 kg en 6 meses.

¡Calcula tu primera meta!

Mi peso actual es ____ kg, y 10% es ____ kg. Esta es mi meta en 6 meses.

¡Recuerda! Las metas nos ayudan a planear y tener un propósito. Es importante que cada mes veas tu avance.

Fecha						
Peso (kg)						
Cintura (cm)						

¿QUÉ DEBO HACER PARA BAJAR DE PESO Y MANTENERME SALUDABLE?

Lleva a cabo estas 3 acciones:

- 1) Realiza una alimentación correcta.**
- 2) Consume agua simple potable.**
- 3) Practica diariamente actividad física.**

Lograrás sentirte mejor y prevenir o controlar enfermedades como sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis y algunos tipos de cáncer.

ACCIÓN 1: REALIZA UNA ALIMENTACIÓN CORRECTA

¿Qué es una alimentación correcta?

Es la que aporta la energía (calorías) y los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento de tu cuerpo.

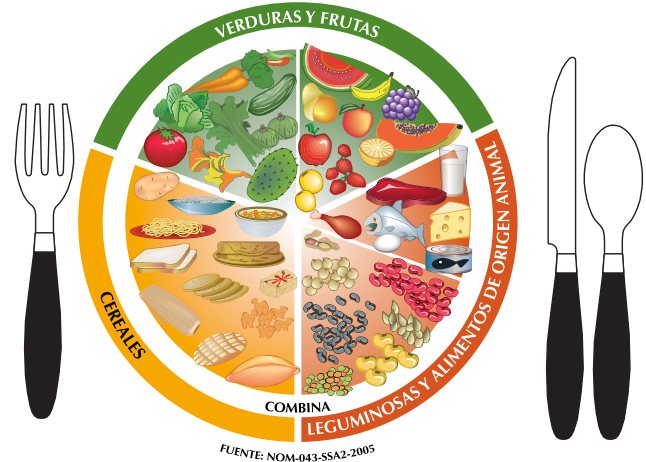
¿Cómo realizar una alimentación correcta?

Utiliza como guía la imagen del Plato del Bien Comer; tu plato debe tener los tres grupos de alimentos: 1) verduras y frutas, 2) cereales y 3) leguminosas y alimentos de origen animal.

RECUERDA...

- Consumir un alimento de cada grupo en las tres comidas principales.
- Que cada grupo de alimentos ocupe una tercera parte de tu plato.

El Plato del Bien Comer



LOS GRUPOS DE ALIMENTOS DEL PLATO DEL BIEN COMER SON:

- **Verduras y frutas.** Principal fuente de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra dietética.
- **Cereales.** Principal fuente de hidratos de carbono y energía.
- **Leguminosas y alimentos de origen animal.** Principal fuente de proteínas.

NOTA: Las grasas, los azúcares y la sal no forman parte del Plato del Bien Comer, debido a que los alimentos los contienen en forma natural y el abuso en su consumo es perjudicial para la salud.

PARA ALIMENTARTE CORRECTAMENTE

Esta Guía contiene un plan de alimentación de 1,500 calorías por día, con 28 menús, recomendada para personas que necesitan bajar de peso de una forma segura.

ANTES DE COMENZAR TU PLAN DE ALIMENTACIÓN TOMA EN CUENTA LO SIGUIENTE:

- Debes incluir 3 comidas principales y 2 refrigerios.
- El desayuno, la comida y la cena deben tener los **grupos de alimentos:** verduras, frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal.
- La cantidad de alimento que debes consumir será en **raciones o porciones** representadas en gramos, mililitros, pieza, taza, tazón, cucharadita o cucharada.

¡Cuidado! Las fórmulas, productos o dietas milagro ponen en riesgo tu salud.

¿CUÁNTAS RACIONES DEBO CONSUMIR EN CADA COMIDA?

El número de raciones de cada grupo de alimentos que necesitas consumir en el desayuno, comida, cena y refrigerios se indica en la siguiente tabla.

TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE RACIONES POR GRUPO DE ALIMENTOS

Grupos de Alimentos	Distribución de Raciones de 1,500 kcal				
	Desayuno	Refrigerio Matutino	Comida	Refrigerio Vespertino	Cena
Verduras	1		2	1	1
Fruta	1	1	1		1
Cereales	2		2		1
Leguminosas			1		
Alimentos de origen animal	1		2		1
Leche descremada	1				1

Utiliza una cucharadita de aceite en el desayuno, dos en la comida y una en la cena, para la preparación de los alimentos.

Los adolescentes, hombres o personas con actividad física intensa, requieren mayor cantidad de energía (calorías), en estos casos se debe aumentar:

- Una ración de alimento de origen animal en la comida.
- Una ración de fruta en el refrigerio vespertino.
- Una ración de cereal en la cena.

Acude con el personal de Nutrición y Dietética para que ajuste tu plan de alimentación.

Ahora que ya conoces el número de raciones por grupo de alimentos, necesitas saber qué cantidad de alimento es una ración; utiliza la siguiente tabla o el método de la mano.

TABLA DE GRUPOS DE ALIMENTOS Y CANTIDAD POR RACIÓN

Grupos de Alimentos	Ejemplos	Cantidad por Ración
Verduras 25 kcal por ración	Acelga, brócoli, calabaza, champiñón, chayote, ejote, espinaca, pimienta, coliflor, chile poblano, salsa (cocidas)	1/2 taza
	Chicharo cocido	1/4 de taza
	Jicama, zanahoria (cruda)	1/2 taza
	Jitomate saladet	2 piezas
	Lechuga, germen de alfalfa (crudos)	3 tazas
	Nopal, verdolagas, flor de calabaza (cocidos)	1 taza
Frutas 60 kcal por ración	Brócoli, champiñón y pepino (crudos)	1 taza
	Fresas, gajos de toronja, melón, papaya, sandía o fruta picada	1 taza
	Manzana, naranja sin semilla, mandarina reyna, granada roja o mango manila	1 pieza
	Ciruela, guayaba, lima o plátano dominico	3 piezas
	Durazno amarillo, tangerina, higo, tejocote o tuna	2 piezas
Chicozapote, plátano, mango ataulfo, pera o zapote negro	1/2 pieza	

Grupos de Alimentos	Ejemplos	Cantidad por Ración
Cereales sin grasa 70 kcal por ración	Arroz cocido o amaranto tostado	1/4 de taza
	Pasta cocida, cereal sin azúcar, elote u hojuelas de avena	1/2 taza
	Bolillo, pan bollo o pan árabe integral	1/3 de pieza
	Tortilla de maíz o pan de caja	1 pieza
	Tostadas horneadas de maíz o nopal	2 piezas
	Galletas habaneras o galletas saladas integrales	4 piezas
	Galletas Marías	5 piezas
Leguminosas 120 kcal por ración	Camote cocido	1/4 de pieza
	Papa cocida	1/2 pieza
Alimentos de origen animal	Frijol, haba, lenteja, garbanzo, alverjón o alubia (cocidas)	1/2 taza
Bajo aporte de grasa 55 kcal por ración	Pollo sin piel, pescado*, atún en agua*, bistec de res* o pulpa de cerdo*	30 g
	Requesón**	3 1/2 cucharadas
**Moderado aporte de grasa 75 kcal por ración	Queso fresco* o panela*	40 g
	Claros de huevo*	2 piezas
Leche descremada 95 kcal por ración	Huevo**, sardina en tomate**	1 pieza
	Leche descremada	1 taza
	Yogur descremado	3/4 de taza

Taza = 240 ml Cucharada = 15 ml

Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 4a. Edición.

MÉTODO DE LA MANO

Utiliza tus manos como una forma sencilla para medir la cantidad de una ración de alimento.



Taza 240 ml

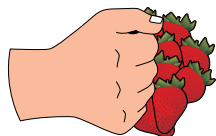


Cucharita 5 ml



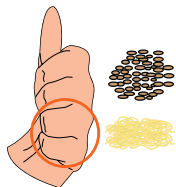
1 ración de verdura es igual a:

- 2 palmas ahuecadas, o
- 1 taza (240 ml)



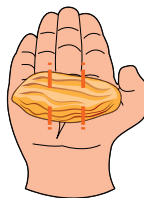
1 ración de fruta es igual a:

- 1 puño, o
- 1 taza (240 ml)



1 ración de cereal y leguminosas cocidos (pasta, frijoles, habas, lentejas) es igual a:

- ½ puño, o
- ½ taza (120 ml)



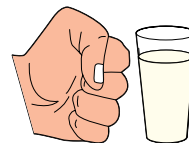
1 ración de carne es igual a:

- 1/3 de la palma (30 g), del grosor del meñique
- Una palma completa es igual a 3 raciones (90 g)



1 ración de grasa (aceite vegetal) es igual a:

- 1 pulgar, o
- 1 cucharadita (5 ml)



1 ración de leche es igual a:

- 1 puño, o
- 1 taza o vaso (240 ml)

¿CÓMO UTILIZAR MIS MENÚS?

Esta Guía contiene ejemplos de menús, tú puedes crear otros de acuerdo con tus gustos y economía, como se explica a continuación:

Puedes cambiar un desayuno por otro de cualquier día, igual podrías cambiar una comida o una cena.

Si no cuentas con algún alimento de un menú, puedes sustituirlo por otro, siempre y cuando sean del mismo grupo de alimentos, como en este ejemplo:

Desayuno

- Yogur descremado, 3/4 de taza
- Queso panela asado (40 g), en salsa verde con calabazas, 1 taza
- Tortilla de maíz, 2 piezas
- Fruta fresca, 1 ración

Si no tienes **queso panela** sustitúyelo por otro del grupo de alimentos de origen animal, consulta la “Tabla de grupo de alimentos y cantidad por ración”.

Grupos de Alimentos	Ejemplos	Cantidad por Ración
Alimentos de origen animal	Pollo sin piel*, pescado*, atún en agua*, bistec de res* o pulpa de cerdo*	30 g
*Bajo aporte de grasa 55 kcal por ración	Requesón**	3 1/2 cucharadas
	Queso fresco* o panela*	40 g

Puedes intercambiarlo por 30 g de pollo o de bistec de res.

De esta forma puedes cambiar cualquier alimento de un menú.



Esta Cartera debe ser entregada de manera informada por personal de Nutrición y Dietética, Enfermería o Medicina Familiar.

PLAN DE ALIMENTACIÓN		
DESAYUNO	REFRIGERIO MATUTINO	
1	<p>Café con leche, 1 taza Huevo, 1 pieza, en salsa verde con nopales, 1 taza Tortilla de maíz, 2 piezas Fruta fresca, 1 ración</p>	Fruta fresca, 1 ración
2	<p>Leche, 1 taza Tostadas de atún: atún (30 g); salsa mexicana, 1 taza Tostadas de maíz horneadas, 2 piezas Salsa, al gusto Fruta fresca, 1 ración</p>	Fruta fresca, 1 ración
3	<p>Licuada de fruta: leche descremada, 1 vaso; fruta fresca, 1 ración Omelette de claras de huevo: claras de huevo, 2 piezas; flor de calabaza, 1 taza Tortilla de maíz, 2 piezas Salsa, al gusto</p>	Fruta fresca, 1 ración
4	<p>Café o té, al gusto Yogur descremado, 3/4 de taza Carne a la mexicana: carne de res deshebrada (30 g); salsa mexicana, 1 taza Tortilla de maíz, 2 piezas Fruta fresca, 1 ración</p>	Fruta fresca, 1 ración

DE 1,500 kcal			
COMIDA	REFRIGERIO VESPERTINO	CENA	
<p>Sopa poblana, 1 tazón Arroz, 1/4 de taza Pescado (60 g) empapelado Ensalada de lechuga, pepino y jitomate, 1 taza Tortilla de maíz, 1 pieza Frijoles caldosos, 1/2 taza Fruta fresca, 1 ración</p>	Ensalada de lechuga, pepino y jitomate, 1 taza	Yogur descremado, 3/4 de taza Salpicón de pollo: pechuga de pollo deshebrada (30 g); salsa mexicana, 1 taza Fruta fresca, 1 ración Tortilla de maíz, 1 pieza	
<p>Sopa de champiñones, 1/2 taza Alambre de res, 60 g Ensalada de ejotes, 1/2 taza Tortilla de maíz, 2 piezas Frijoles caldosos, 1/2 taza Fruta fresca, 1 ración</p>	Espinacas cocidas al vapor, 1/2 taza	Café con leche, 1 taza Quesadilla de atún: tortilla de maíz, 1 pieza; atún (30 g) Salsa mexicana, 1 taza Fruta fresca, 1 ración	
<p>Caldo de camarón, 1 tazón Filete de pescado (60 g) a la plancha Ensalada verde, 1 taza Tortilla de maíz, 2 piezas Frijoles caldosos, 1/2 taza Fruta fresca, 1 ración</p>	Zanahoria rallada con limón, 1/2 taza	Leche, 1 vaso Tostadas de pollo: pechuga de pollo deshebrada (30g); tostadas horneadas, 2 piezas Salsa, al gusto Fruta fresca, 1 ración	
<p>Sopa de alubias, 1/2 taza Arroz, 1/4 de taza Pollo (60 g) con verdolagas, 1 taza; en salsa verde Tortilla de maíz, 1 pieza Fruta fresca, 1 taza</p>	Ensalada de lechuga, pepino y jitomate, 1 taza	Leche, 1 vaso Brócoli, 1 taza; con queso panela (40 g) Salsa mexicana, al gusto Fruta fresca, 1 ración Tortilla de maíz, 1 pieza	

Utilice leche o yogur descremados.

Taza, tazón o vaso = 240 ml

PLAN DE ALIMENTACIÓN

	DESAYUNO	REFRIGERIO MATUTINO
5	Café con leche, 1 taza Coliflor al vapor, 1 taza; con queso panela (40 g), en salsa de jitomate Tortilla de maíz, 2 piezas Fruta picada, 1 ración	Fruta fresca, 1 ración
6	Yogur descremado, 3/4 de taza Queso panela (40 g) asado, en salsa verde con calabazas, 1 taza Tortilla de maíz, 2 piezas Fruta fresca, 1 ración	Fruta fresca, 1 ración
7	Café con leche, 1 taza Pechuga de pollo (30 g) asada Verduras asadas, 1 taza Tortilla de maíz, 2 piezas Fruta fresca, 1 ración	Fruta fresca, 1 ración
8	Leche, 1 vaso Huevo, 1 pieza, a la mexicana Brócoli cocido, 1/2 taza Tortilla de maíz, 2 piezas Fruta fresca, 1 ración	Fruta fresca, 1 ración

DE 1,500 kcal

COMIDA	REFRIGERIO VESPERTINO	CENA
Sopa de verdura, 1 taza Pechuga de pollo (60 g) rellena de flor de calabaza, 1/2 taza; bañada en salsa de jitomate Frijoles caldosos, 1/2 taza Tortilla de maíz, 2 piezas Fruta fresca, 1 ración	Betabel cocido, 1/4 de taza	Leche, 1 vaso Tostada horneada, 2 piezas; con sardina (30 g) a la mexicana, 1 taza Salsa, al gusto Fruta fresca, 1 ración
Sopa de lentejas, 1/2 taza Arroz, 1/4 de taza Picadillo de res (60 g) Tortilla de maíz, 1 pieza Fruta fresca, 1 ración	Zanahoria rallada con limón, 1/2 taza	Yogur descremado, 3/4 de taza Col rellena de verduras, 1/2 taza y queso panela (40 g) en salsa de jitomate Galletas habaneras, 4 piezas
Consomé con verduras, 1 tazón Pulpa de cerdo (60 g) con nopales en salsa de pasilla Frijoles caldosos, 1/2 taza Tortilla de maíz, 2 piezas Fruta fresca, 1 ración	Jícama rallada con limón, 1/2 taza	Café con leche, 1 taza Pechuga de pollo (30 g) con rajas de chile poblano, 1/2 taza Tortilla de maíz, 1 pieza Fruta fresca, 1 ración
Sopa de verduras, 1 tazón Arroz, 1/4 de taza Pollo (60 g) en pipián con chilacayotes Frijoles caldosos, 1/2 taza Tortilla de maíz, 2 piezas Fruta fresca, 1 ración	Betabel rallado con limón, 1/4 de taza	Yogur descremado, 3/4 de taza Sope, 1 pieza; con lechuga y nopales, 1 taza; requesón, 3 1/2 cucharadas Fruta fresca, 1 ración

Utilice leche o yogur descremados.

Taza, tazón o vaso = 240 ml

PLAN DE ALIMENTACIÓN		
DESAYUNO	REFRIGERIO MATUTINO	
9	Café con leche, 1 taza Sándwich: pan de caja, 2 piezas; queso panela (40 g); aguacate, 1/3 de pieza; jitomate y germinado, 1/2 taza Fruta fresca, 1 ración	Fruta fresca, 1 ración
10	Té o café, al gusto Fruta fresca, 1 ración; con yogur descremado, 3/4 de taza y amaranto tostado, 1/4 de taza Atún (30 g) con salsa mexicana, 1 taza Galletas habaneras, 4 piezas	Fruta fresca, 1 ración
11	Café con leche, 1 taza Bistec de res (30 g) a la mexicana Calabazas, 1/2 taza Tortilla de maíz, 2 piezas Fruta fresca, 1 ración	Fruta fresca, 1 ración
12	Café con leche, 1 taza Mollete: bolillo, 2/3 de pieza; queso fresco (40 g); salsa mexicana, 1/2 taza Fruta fresca, 1 ración	Fruta fresca, 1 ración

DE 1,500 kcal		
COMIDA	REFRIGERIO VESPERTINO	CENA
Sopa poblana, 1 tazón Pescado a la plancha (60 g) Ensalada de lechuga, pepino y jitomate, 1 taza Frijoles caldosos, 1/2 taza Tortilla de maíz, 2 piezas Fruta fresca, 1 ración	Jicama picada, 1/2 taza	Leche, 1 vaso Queso panela (40 g) asado en salsa verde con calabazas, 1 taza Tortilla de maíz, 1 pieza Fruta fresca, 1 ración
Sopa de verduras, 1 tazón Bistec de res (60 g), a la mexicana (1 taza) Frijoles caldosos, 1/2 taza Fruta fresca, 1 ración Tortilla de maíz, 2 piezas	Nopal asado, 1 ración	Café con leche, 1 taza Ensalada de verduras, 1 taza; con pollo (30 g) Galletas saladas, 4 piezas Fruta fresca, 1 ración
Arroz, 1/4 de taza Caldo tlalpeño: pollo (60 g); verduras, 1 taza Frijoles caldosos, 1/2 taza Fruta fresca, 1 ración Tortilla de maíz, 2 piezas	Chayote cocido, 1/2 taza	Yogur descremado, 3/4 de taza Quesadilla asada: tortilla, 1 pieza; queso panela (40 g); champiñón, 1/2 taza Fruta fresca, 1 pieza
Sopa de habas, 1/2 taza Arroz, 1/4 de taza Entomatado de pulpa de cerdo (60 g); con calabazas, 1/2 taza Tortilla de maíz, 1 pieza Fruta fresca, 1 ración	Pepino rallado con limón, 1 ración	Leche, 1 vaso Jitomate, 1 pieza, relleno de ensalada de atún (30 g) Galletas saladas, 4 piezas Fruta fresca, 1 ración

Utilice leche o yogur descremados.

Taza, tazón o vaso = 240 ml

PLAN DE ALIMENTACIÓN

	DESAYUNO	REFRIGERIO MATUTINO
13	Café con leche, 1 taza Quesadillas: tortillas, 2 piezas; requesón, 3 1/2 cucharadas; con salsa a la mexicana, 1/2 taza Fruta fresca, 1 ración	Fruta fresca, 1 ración
14	Leche, 1 vaso Huevo, 1 pieza; con ejotes en salsa de jitomate, 1/2 taza Fruta fresca, 1 ración Tortilla de maíz, 2 piezas	Fruta fresca, 1 ración
15	Café con leche, 1 taza Tostadas, 2 piezas, de rajas de poblano a la mexicana, 1/2 taza; con queso panela (40 g) Fruta fresca, 1 ración	Fruta fresca, 1 ración
16	Licudo de fruta: leche descremada, un vaso; fruta, 1 ración Omelette vegetariano: claras de huevo, 2 piezas; verduras, 1 taza Salsa mexicana, al gusto Tortilla de maíz, 2 piezas	Fruta fresca, 1 ración

DE 1,500 kcal

COMIDA	REFRIGERIO VESPERTINO	CENA
Sopa de pasta con acelgas, 1/2 taza Pechuga de pollo (60 g) en salsa verde con espinacas, 1/2 taza Frijoles caldosos, 1/2 taza Tortilla de maíz, 1 pieza Fruta fresca, 1 ración	Ensalada de nopales a la mexicana, 1 taza	Café con leche, 1 taza Taco: tortilla de maíz, 1 pieza; pollo deshebrado (30 g); rajas de poblano, 1/2 taza Salsa, al gusto Fruta fresca, 1 ración
Sopa de brócoli, 1 tazón Chile relleno de picadillo de res (60 g) Frijoles caldosos, 1/2 taza Tortilla de maíz, 2 piezas Fruta fresca, 1 ración	Jícama rallada con limón, 1/2 taza	Yogur descremado, 3/4 de taza Pan tostado, 1 pieza, con requesón (30 g) Ensalada de acelgas, 1/2 taza Fruta fresca, 1 ración
Consomé con verdura, 1 tazón Carne asada (60 g) con nopales a la mexicana, 1 taza y guacamole, 2 cucharadas Frijoles caldosos, 1/2 taza Tortilla de maíz, 2 piezas Fruta fresca, 1 ración	Ensalada de brócoli, 1/2 taza	Yogur descremado, 3/4 de taza Tostada horneada, 2 piezas; con pollo (30 g) a la mexicana, 1/2 taza Fruta fresca, 1 ración
Arroz, 1/4 de taza Salpicón de pollo (60 g) Frijoles caldosos, 1/2 taza Tortilla de maíz, 1 pieza Fruta fresca, 1 ración	Pepino con limón, 1 taza	Café con leche, 1 taza Bistec asado (30 g) con verduras a la jardinera, 1 taza Tortilla de maíz, 1 pieza Fruta fresca, 1 ración

Utilice leche o yogur descremados.

Taza, tazón o vaso = 240 ml

PLAN DE ALIMENTACIÓN		
DESAYUNO	REFRIGERIO MATUTINO	
17	Leche, 1 vaso Sándwich de pollo: pan de caja, 2 rebanadas; pollo (30 g); espinaca, jitomate y germinado, 1/2 taza Fruta fresca, 1 ración	Fruta fresca, 1 ración
18	Leche, 1 vaso; con avena, 1/2 taza Huevo cocido, 1 pieza Chayote cocido, 1 taza Pan integral, 1 rebanada Fruta fresca, 1 ración	Fruta fresca, 1 ración
19	Café con leche, 1 taza Quesadilla de pollo: tortilla de maíz, 1 pieza; pollo (30g); con rodajas de jitomate (2 piezas) Salsa, al gusto Galletas Marías, 5 piezas Fruta fresca, 1 ración	Fruta fresca, 1 ración
20	Leche, 1 vaso Tostada horneada, 2 piezas; con atún (30 g) y ensalada mexicana, 1 taza Salsa, al gusto Fruta fresca, 1 ración	Fruta fresca, 1 ración

DE 1,500 kcal		
COMIDA	REFRIGERIO VESPERTINO	CENA
Sopa de alubias, 1/2 taza Arroz, 1/4 de taza Sardina (60 g) a la mexicana, 1 taza Galletas saladas, 4 piezas Fruta fresca, 1 ración	Ensalada de lechuga, 2 tazas y jitomate, 1 pieza	Leche, 1 vaso Calabazas a la mexicana, 1 taza; con queso fresco (40 g) Tortilla de maíz, 1 pieza Fruta fresca, 1 ración
Sopa de espinacas, 1 tazón Tinga de res (60 g) Frijoles caldosos, 1/4 de taza Tortilla de maíz, 2 piezas Fruta fresca, 1 ración	Verduras mixtas al vapor, 1 taza	Café con leche, 1 taza Taco con frijoles: tortilla de maíz, 1 pieza; queso panela (40 g) Salsa mexicana, 1 taza Fruta fresca, 1 ración
Arroz, 1/4 de taza Mole de olla: pollo (60 g); verduras, 1 taza Frijoles caldosos, 1/2 taza Tortilla de maíz, 1 pieza Fruta fresca, 1 ración	Espinacas al vapor, 1/2 taza	Yogur descremado, 3/4 de taza Quesadilla: tortilla de maíz, 1 pieza; requesón, 3 1/2 cucharadas; flor de calabaza, 1 taza Fruta fresca, 1 ración
Sopa de lentejas, 1/2 taza Pollo (60 g) en adobo Ensalada de lechuga, pepino y jitomate, 1 taza Tortilla de maíz, 2 piezas Fruta fresca, 1 ración	Jícama con limón, 1/2 taza	Leche, 1 vaso Ensalada verde, 1 taza; con huevo cocido, 1 pieza Galletas saladas, 4 piezas Fruta fresca, 1 ración

Utilice leche o yogur descremados.

Taza, tazón o vaso = 240 ml

PLAN DE ALIMENTACIÓN

	DESAYUNO	REFRIGERIO MATUTINO
21	Café con leche, 1 taza Nopal asado, 2 piezas; con queso panela (40 g) Tortilla de maíz, 1 pieza Galletas Marías, 5 piezas Fruta fresca, 1 ración	Fruta fresca, 1 ración
22	Leche, 1 vaso Huevo, 1 pieza; en salsa pasilla con nopales, 1 taza, Tortilla de maíz, 2 piezas Fruta fresca, 1 ración	Fruta fresca, 1 ración
23	Té o café, al gusto Yogur descremado, 3/4 de taza Bistec (30 g) asado Ensalada verde, 1 taza Tortilla de maíz, 2 piezas Fruta fresca, 1 ración	Fruta fresca, 1 ración
24	Café con leche, 1 taza Requesón, 3 1/2 cucharadas; con rajitas de poblano, 1/2 taza Salsa, al gusto Tortilla de maíz, 2 piezas Fruta fresca, 1 ración	Fruta fresca, 1 ración

DE 1,500 kcal

COMIDA	REFRIGERIO VESPERTINO	CENA
Caldo de camarón con verdura, 1 tazón Pescado (60 g) empapelado Ensalada de ejotes, 1/2 taza Frijoles caldosos, 1/2 taza Tortilla de maíz, 2 piezas Fruta fresca, 1 ración	Zanahoria rallada con limón, 1/2 taza	Café con leche, 1 taza Ensalada de verduras cocidas, 1 taza; con aguacate, 1/3 pieza y queso fresco (40 g) Galletas habaneras, 4 piezas Fruta fresca, 1 ración
Consomé con verduras, 1 tazón Atún (60 g) a la vizcaína, 1 taza Frijoles caldosos, 1/2 taza Tortilla de maíz, 2 piezas Fruta fresca, 1 ración	Vegetales mixtos, 1 taza	Yogur descremado, 3/4 de taza Sope, 1 pieza; con lechuga, 1 taza; queso fresco (40 g) y salsa Fruta fresca, 1 ración
Sopa de pasta, 1/2 taza Pierna de pollo (60 g) al horno Ensalada de nopales, 1 taza Frijoles caldosos, 1/2 taza Fruta fresca, 1 ración Tortilla de maíz, 1 pieza	Ensalada de jitomate, 1 taza	Café con leche, 1 taza Tostada horneada, 2 piezas, con sardina (30 g), a la mexicana, 1 taza Fruta fresca, 1 ración
Sopa de calabaza, 1 tazón Albóndigas de pulpa de res (60 g) en jitomate Frijoles caldosos, 1/2 taza Fruta fresca, 1 ración Tortilla de maíz, 2 piezas	Zanahoria rallada con limón, 1/2 taza	Leche, 1 vaso Ensalada de verduras, 1 taza; con queso panela (40 g) Pan integral, 1 rebanada Fruta fresca, 1 ración

Utilice leche o yogur descremados.

Taza, tazón o vaso = 240 ml

PLAN DE ALIMENTACIÓN

	DESAYUNO	REFRIGERIO MATUTINO
25	Té o café, al gusto Yogur descremado, 3/4 de taza; con fruta Ensalada de atún (30 g) a la mexicana, 1 taza Tostada horneada de maíz, 2 piezas	Fruta fresca, 1 ración
26	Café con leche, 1 taza Sándwich de huevo, 1 pieza; con jitomate, lechuga, espinaca y cebolla, 1 taza Fruta fresca, 1 ración	Fruta fresca, 1 ración
27	Café con leche, 1 taza Omelette: huevo, 1 pieza; acelgas, 1/2 taza Salsa, al gusto Fruta fresca, 1 ración Galletas Marías, 5 piezas Tortilla de maíz, 1 pieza	Fruta fresca, 1 ración
28	Yogur descremado, 3/4 de taza Torta de queso panela (40 g); con aguacate, 1/3 pieza; con jitomate y lechuga, 1 taza Salsa, al gusto Fruta fresca, 1 ración	Fruta fresca, 1 ración

DE 1,500 kcal

COMIDA	REFRIGERIO VESPERTINO	CENA
Arroz, 1/4 de taza Caldo de pescado (60 g); con verduras, 1 taza Frijoles caldosos, 1/2 taza Tortilla de maíz, 1 pieza Fruta fresca, 1 ración	Ensalada de nopales a la mexicana, 1 taza	Leche, 1 vaso Pechuga de pollo (30 g); con ensalada verde (1 taza) Tortilla de maíz, 1 pieza Fruta fresca, 1 ración
Sopa de fideos con espinacas, 1/2 taza Pulpa de cerdo (60 g); con calabazas en salsa de pasilla, 1 taza Frijoles caldosos, 1/2 taza Tortilla de maíz, 1 pieza Fruta fresca, 1 ración	Brócoli cocido, 1/2 taza	Café con leche, 1 taza Quesadilla de champiñones: tortilla de maíz, 1 pieza; con queso blanco (40 g) Salsa, al gusto Fruta fresca, 1 ración
Arroz, 1/4 de taza Aguacate relleno de ensalada de atún (60 g); brócoli y chayote al vapor, 1 taza Tortilla de maíz, 1 pieza Frijoles caldosos, 1/2 taza Fruta fresca, 1 ración	Pepino con limón, 1 taza	Yogur descremado, 3/4 de taza Tostadas de res: carne de res deshebrada (30 g); tostadas horneadas, 2 piezas Lechuga, jitomate, cebolla y salsa, al gusto Fruta fresca, 1 ración
Consomé con verduras, 1 tazón Arroz, 1/4 de taza Rajas de poblano, 1/2 taza; con pollo deshebrado (60 g) a la mexicana, 1 taza Tortilla de maíz, 1 pieza Fruta fresca, 1 ración	Jícama con limón, 1/2 taza	Leche, 1 vaso Chayote al vapor, 1 taza; con queso panela (40 g); en salsa de jitomate, al gusto Fruta fresca, 1 ración Pan integral, 1 rebanada

Utilice leche o yogur descremados.

Taza, tazón o vaso = 240 ml

TOMA EN CUENTA ESTAS 10 RECOMENDACIONES

1. Realiza tres comidas completas en horarios establecidos; incluye un refrigerio saludable a media mañana y a media tarde.
2. Incluye al menos un alimento de cada grupo del Plato del Bien Comer en cada una de las comidas principales. Cuida el tamaño de las raciones.
3. Prefiere alimentos naturales, verduras y frutas de temporada; evita alimentos industrializados.
4. Prefiere el consumo de carnes blancas, como el pescado, atún, sardina, aves, pavo, pollo sin piel y, con menor frecuencia, las carnes rojas como res y cerdo. Prepáralas asadas, horneadas, cocidas o en salsa.
5. Prefiere leche o yogur descremados y quesos bajos en grasa como panela, requesón o cottage.
6. Evita el consumo de azúcar, miel, piloncillo, refrescos, jugos, néctares, mermelada, cajeta, pasteles, galletas, pan dulce, postres, dulces o chantilly.
7. Evita el consumo de alimentos con alto contenido en grasa como crema, mayonesa, margarina, mantequilla, manteca, tocino, aderezos, frituras, empanizados y capeados.
8. Evita agregar sal a los alimentos preparados, así como el consumo de alimentos, bebidas y condimentos salados: cecina, embutidos, agua mineral, bebidas hidratantes, emulgizantes, salsa inglesa y concentrado de consomé.
9. Evita el consumo de comida rápida como hot dogs, papas fritas, hamburguesas, pizzas, nachos con queso, gorditas, tortas gigantes y tamales.
10. Compartir con las personas cercanas a ti te ayudará a tener su apoyo; invítalas a hacerlo juntos.

ACCIÓN 2: CONSUME AGUA SIMPLE POTABLE

Tu cuerpo necesita de 6 a 8 vasos diarios de agua simple potable (1.5 a 2 litros), te ayuda a mantenerte saludable y obtienes los siguientes beneficios:

- Mantiene tu cuerpo hidratado.
- Mejora el funcionamiento de tus células.
- Ayuda a tu digestión, previene el estreñimiento.
- Mantiene el buen funcionamiento de tus riñones.
- Regula tu temperatura corporal.
- Mantiene tu piel hidratada.

Ninguna bebida sustituye los beneficios del consumo de agua simple potable; por el contrario, las bebidas azucaradas como refrescos, jugos, néctares, entre otras, representan un riesgo para tu salud.



ACCIÓN 3: PRACTICA DIARIAMENTE ACTIVIDAD FÍSICA

¡Mantente activo todos los días! De esta manera gastas energía y quemas el exceso de grasa almacenada en tu cuerpo.

También obtienes los siguientes beneficios:

- Previenes y controlas el sobrepeso y la obesidad.
- Previenes y controlas la diabetes, hipertensión, enfermedades del corazón y dislipidemias.
- Previenes algunos tipos de cáncer como el de mama y colon.
- Fortaleces tus músculos y mejoras la capacidad de hacer esfuerzo sin fatigarte.
- Fortaleces tus huesos, aumentando la densidad ósea, lo que evita las fracturas.
- Mejoras tu estado de ánimo y disminuyes el estrés, ansiedad y depresión; aumentas la autoestima y te proporciona bienestar psicológico.

RECOMENDACIONES PARA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

Antes de iniciar un programa de actividad física, acude con tu médico para valoración y toma en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Los adultos deben realizar al menos 150 minutos a la semana, por ejemplo, 5 días con una duración de 30 minutos cada día.
- Si quieres reducir de peso, realiza por lo menos 60 minutos diarios de actividad física.
- Los adolescentes deben realizar un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física.
- Procura que la actividad que elijas te guste y sea fácil de realizar, como caminar, bailar, nadar o andar en bicicleta.
- La principal actividad física recomendada es caminar.
- Toma agua simple potable antes, durante y después de la práctica de actividad física.
- Usa ropa cómoda y calzado adecuado.
- Lleva un registro para que veas tu avance. Anota el tipo de ejercicio que realizas (caminar, correr, nadar, entre otros), la duración en minutos y los días de la semana.

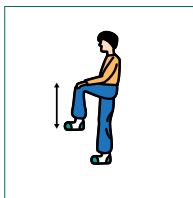
FASES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Siempre realiza la actividad física en tres fases para evitar lesiones y dolor muscular.

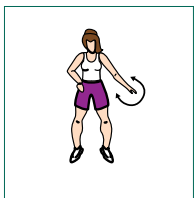
Fases	Actividad física	Propósito
1. Calentamiento De 5 a 10 minutos	Movimientos suaves de estiramiento y flexibilidad. Se inicia del cuello hacia abajo, seguido de articulaciones de hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos.	Preparar músculos y articulaciones.
2. Actividad principal De 20 a 60 minutos	Serie de ejercicios o movimientos de grandes músculos, como piernas, brazos, abdomen. De intensidad moderada, mayor duración y mayor número de repeticiones.	Aumentar el gasto de energía y ritmo cardíaco.
3. Recuperación o enfriamiento De 5 a 10 minutos	Movimientos suaves de estiramiento y flexibilidad. Se inicia del cuello hacia abajo, seguido de articulaciones de hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos.	Evitar lesiones, ayudar a reducir paulatinamente la actividad principal y normalizar el funcionamiento del organismo.

EJEMPLO DE EJERCICIOS DE LAS TRES FASES

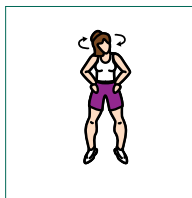
1. Calentamiento



Eleva las piernas alternándolas.



Haz círculos con los brazos, primero uno a uno y después ambos brazos al mismo tiempo.



Haz círculos con tu cabeza, en ambas direcciones, lenta y suavemente.

2. Actividad principal



Caminar



Correr

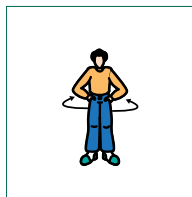


Bailar

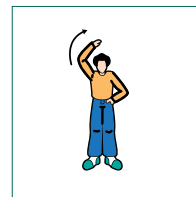


Yoga

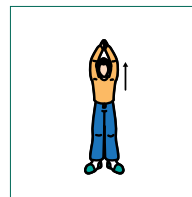
3. Recuperación o enfriamiento



Gira tu cintura.



Extiende y eleva tu brazo izquierdo y luego el derecho.



De puntitas, estira los brazos, como si trataras de alcanzar algo.

La intensidad de la actividad física es el esfuerzo que presentas al hacerla. Por ejemplo, al caminar la intensidad es:



Ligera. Si puedes practicar tranquilamente.



Moderada. Te cuesta un poco de trabajo practicar.







Intensa. Te cuesta mucho trabajo practicar.

Si ya realizas una actividad física o ejercicio, **¡Muy bien!** Si no es así, empieza poco a poco y ve aumentando la duración, intensidad y frecuencia.

Puedes practicar el siguiente programa de 8 semanas de duración, para que adquieras un hábito.

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Intensidad	Semana	Rutina
Ligera 	1 y 2	Frecuencia por semana: 3 días. Duración de la sesión: 30 minutos distribuidos de la siguiente manera: - Calentamiento: 5 minutos. - Actividad fundamental: 20 minutos. - Enfriamiento: 5 minutos.
Moderada 	3 y 4	Frecuencia por semana: 3 a 4 días. Duración de la sesión: 40 minutos distribuidos de la siguiente manera: - Calentamiento: 5 minutos. - Actividad fundamental: 30 minutos. - Enfriamiento: 5 minutos.
Moderada 	5 y 6	Frecuencia por semana: 4 a 5 días. Duración de la sesión: 50 minutos distribuidos de la siguiente manera: - Calentamiento: 5 minutos. - Actividad fundamental: 40 minutos. - Enfriamiento: 5 minutos.
Intensa 	7 y 8	Frecuencia por semana: 5 a 6 días. Duración de la sesión: 60 minutos distribuidos de la siguiente manera: - Calentamiento: 10 minutos. - Actividad fundamental: 45 minutos. - Enfriamiento: 5 minutos.

A partir de la semana 5, adicionar a la actividad fundamental ejercicios de fuerza de 2 a 3 días a la semana en forma intercalada, con una duración de 20 minutos. Ejemplos de ejercicios de fuerza: sentadillas, lagartijas en la pared o abdominales.

