

1

Recomendación

Durante los primeros 6 meses de vida

1

Los bebés antes de los 6 meses necesitan solo leche materna, después se debe complementar con otros alimentos nutritivos y variados, hasta por lo menos los 2 años de edad.

2

Beneficios para la madre

La lactancia materna disminuye el riesgo de padecer cáncer de mama, diabetes tipo 2, hipertensión e infartos, y ayuda a recuperar el peso previo al embarazo.



3

Beneficios para el bebé

La leche humana proporciona todos los nutrientes que el bebé necesita. Ayudan a combatir las infecciones y los protege de enfermedades como: gripe, diarrea, alergias y leucemia.



4

Evita fórmulas lácteas, ya que no aportan el mismo valor nutricional que la leche materna.

CE: 201/F/004/24



GOBIERNO DEL
ESTADO DE
MÉXICO

DIF
ESTADO DE MÉXICO

2

Recomendación

Más verduras y frutas frescas en las comidas

¿Qué contienen?

Vitaminas, antioxidantes, fibra, vitamina A, vitamina C, agua.

Beneficios

- Tienen muchas vitaminas y minerales, fibra dietética y agua, que son buenos para la salud.
- Fortalecen el sistema inmunitario, que ayuda a prevenir enfermedades.

Recomendaciones

- Elige frutas y verduras de temporada y locales, ya que hay más variedad, tienen menor costo y mejor sabor.
- Lavar y desinfectar, antes de comerlas. Come de cuatro a cinco porciones de verduras y de dos a tres porciones de frutas al día.
- Prefiere verduras y frutas crudas, en trozos y con cáscara, ya que contienen mayor cantidad de fibra.



PORCIONES DIARIAS RECOMENDADAS DE FRUTAS Y VERDURAS POR SEXO Y GRUPO DE EDAD

	ADULTOS		ADOLESCENTES		ESCOLARES	
	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES	MUJERES
VERDURAS	5	5	5	4	4	4
FRUTAS	2	2	3	3	3	3

CUÁNTO ES UNA PORCIÓN

ARÁNDANO SECO	1/2 TAZA	MANGO	1/2 PIEZA	PAPAYA	1 TAZA
DURAZNO	2 PIEZAS	MANZANA	1 PIEZA	PIÑA REBANADA	1
FRESA ENTERA	17 PIEZAS	MELÓN	1 PIEZA	SANDÍA	1 TAZA
MANDARINA	2 PIEZAS	NARANJA	2 PIEZAS	VERDURA	1/2 TAZA MÍNIMO

CE: 201/F/004/24



GOBIERNO DEL
ESTADO DE
MÉXICO

DIF
ESTADO DE MÉXICO

3

Recomendación

Consumo de leguminosas

¿Qué contienen?

Proteínas, fibra, vitaminas, minerales.

Beneficios

Consumirlas disminuye el estreñimiento y nos protege contra cáncer, diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

Recomendaciones

- Come diariamente una porción de leguminosas.
- Usa las diferentes variedades: frijol negro, flor de mayo, bayo, peruano, alubia, lenteja, haba y garbanzo.
- Combina con un cereal (una tortilla, 1/4 de taza de arroz cocido, 1/3 de bolillo), esta combinación aporta la misma cantidad de proteína que un trozo de carne.
- Existe una gran variedad de recetas como: enfrijoladas, tlacoyos, molletes, sopa de lentejas con chipotle, habas con nopales, entre otras.



PORCIONES DIARIAS RECOMENDADAS DE FRIJOLES, LENTEJAS, HABAS U OTRA LEGUMINOSA POR SEXO Y GRUPO DE EDAD



CUÁNTO ES UNA PORCIÓN

Frijol cocido	1/2 taza
Frijol enlatado	1/3 taza
Garbanzo cocido	1/2 taza
Haba cocida	1/2 taza
Lenteja cocida	1/2 taza
Soya cocida	1/2 taza

CE: 201/F/004/24



GOBIERNO DEL
ESTADO DE
MÉXICO

DIF
ESTADO DE MÉXICO

4

Recomendación

Cereales integrales y granos enteros

1

¿Por qué es importante consumirlos?

- Son ricos en fibra dietética, antioxidantes, almidón resistente, vitaminas y minerales, nos brindan energía para nuestro día a día.
- Reducción del peso corporal y menor inflamación del cuerpo, protege de cáncer de colon, de diabetes mellitus tipo 2, de enfermedades del corazón.



2

Recomendaciones

- Consume entre 6 y 12 porciones al día, dependiendo de tu edad y sexo.
- Incluir diariamente cereales integrales.
- Agrega 2 cucharadas de avena, salvado o amaranto a tu fruta.
- Cambia el pan blanco por una versión integral.

3

Clasificación en 3 grupos:

Cereales integrales o de grano enteros no refinados

Alto contenido en fibra y contenido de vitaminas y minerales: arroz integral, avena, pastas integrales, elote y pan integral.



Cereales refinados de alto contenido de azúcares y grasas

Parte fibrosa; son fortificados con vitaminas y minerales; arroz blanco, pan blanco artesanal.



Cereales refinados sin exceso de azúcar, grasa o sodio

Se le añaden otros ingredientes como azúcares, grasas y sal; galletas y pastelillos.



4

Porciones recomendadas

Amaranto	1/4 TZA	Bolillo	1/3 PZA	Galleta salada	4 PZA
Arroz cocido	1/2 TZA	Elote cocido	1 1/2 PZA	Palomitas naturales	2 1/2 TZA
Avena cocida	3/4 TZA	Fideo cocido	1/2 TZA	Pan blanco	
Avena en hojuelas	1/2 TZA	Galleta maría	5 PZA	o tostado	1 REBANADA
				Tortilla de maíz	1 PZA



GOBIERNO DEL
ESTADO DE
MÉXICO

DIF
ESTADO DE MÉXICO

5

Recomendación

Carne de res y carne procesada

1

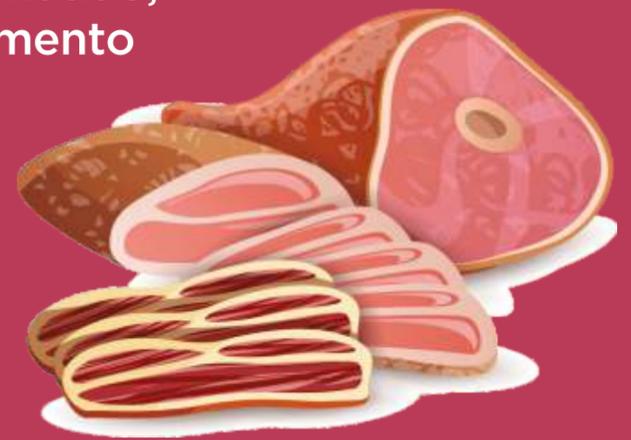
¿Por qué es importante consumirla?

- La proteína animal cuentan con mayor presencia de aminoácidos, por lo tanto, son más óptimos para el aprovechamiento de nuestro cuerpo.
- Una de sus funciones es la formación y reparación de los tejidos del organismo, por ejemplo: músculos, cabello, piel, uñas, entre otros.

2

Recomendaciones

- Sustituye la carne de res por proteína de origen vegetal (frijoles, lentejas, habas, garbanzos).
- Prefiere cortes magros, que no contengan grasa.
- No excedas el número de porciones recomendado, ya que un alto consumo puede provocar aumento de los niveles de colesterol en sangre.
- Haz que la carne sea un acompañante en el platillo y no el elemento principal.
- Evita las carnes procesadas, ya que tienen un alto contenido de sal.



3

Porciones recomendadas

NÚMERO DE PORCIONES SEMANALES DE CARNE DE RES, OTRAS CARNES ROJAS, POLLO, PESCADO Y HUEVO.

CUÁNTO ES UNA PORCIÓN

Carne molida de res	30 g	Carne seca	11 g
Pechuga de pollo	25 g	Milanesa de pollo	30 g
Bistec de res	1/2	Filete de pescado	40 g
Tampiqueña de res	25 g	Pollo deshebrado	25 g
Barbacoa	1/4	Carne de puerco	40 g
Chuleta de puerco	50 g	Camarón seco	10 g
Charales frescos	30 g	Atún	1/4 tza
Chapulines	4 pza	Huevo	1



CE: 201/F/004/24



GOBIERNO DEL
ESTADO DE
MÉXICO

DIF
ESTADO DE MÉXICO

6

Recomendación

Evitemos los alimentos ultraprocesados

Evitemos los alimentos ultraprocesados como: embutidos, papitas, galletas, pan dulce y cereales de caja, ya que tienen mucha grasa, sal y/o azúcar. Elijamos los alimentos sin sellos o con el menor número de sellos.

ELIGE
EL PRODUCTO
CON MENOS
SELLOS



Alimentos procesados

Son productos industriales elaborados mediante la adición de sal, azúcar, aceite u otra sustancia para enlatar, curar o fermentar.



Alimentos ultraprocesados

- Se agregan colores, sabores y otros aditivos para hacer que el producto final sea apetecible.
- Como las bebidas azucaradas, pastelitos, salchichas, sopas instantáneas, papas y otras botanas saladas.

¿Por qué es importante disminuir su consumo?



- Incrementan el riesgo de sobrepeso, obesidad, cáncer (incluso con consumos bajos), diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares, depresión y muerte.
- Su consumo desplaza a los alimentos naturales y saludables.
- Utilizan más agua en comparación con la que se usa para producir alimentos frescos o mínimamente procesados.

Revisa siempre el número de sellos en los empaques y de leyendas precautorias, y elige las opciones sin sellos o con el menor número posible.



CE: 201/F/004/24



GOBIERNO DEL
ESTADO DE
MÉXICO

DIF
ESTADO DE MÉXICO

7

Recomendación

Tomemos agua natural y evitemos bebidas edulcorantes

1

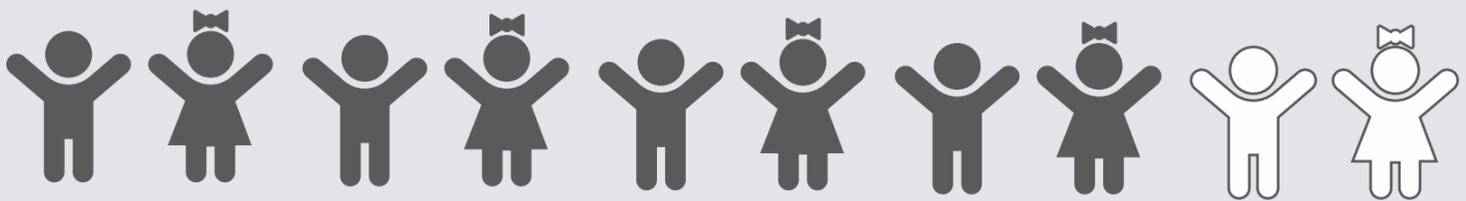
La importancia de tomar agua natural

Tomemos agua natural a lo largo del día y con todas nuestras comidas, en lugar de bebidas azucaradas como: refrescos, jugos, aguas preparadas con sobres en polvo y bebidas deportivas que no nos hidratan adecuadamente.

2

Datos

- México es uno de los países con mayor consumo de bebidas dulces que causan obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y caries.
- El consumo de bebidas azucaradas está fuertemente relacionado con la obesidad infantil.
- En México, solo 8 de cada 10 niñas, niños, adolescentes y adultos consumen agua natural.



3

Recomendaciones

- Tomar ocho vasos de agua natural es la mejor forma de hidratarse.
- Para beber agua natural, puedes preparar infusiones con fruta o hierbas sin azúcar.
- Evita el consumo de bebidas con edulcorantes no calóricos.

4

Riesgos al medio ambiente

- El plástico de las bebidas azucaradas y del agua embotellada contamina las playas mexicanas.
- Para producir medio litro de refresco, pueden llegar a necesitarse desde 150 hasta 300 litros de agua.



CE: 201/F/004/24



GOBIERNO DEL
ESTADO DE
MÉXICO

DIF
ESTADO DE MÉXICO

8

Recomendación

Evitemos el consumo de alcohol por bienestar de nuestra salud física y mental

1

¿Por qué es importante esta recomendación?

- El alcohol proporciona calorías vacías, es decir, aporta energía sin ningún nutriente.
- Cambia el estado de ánimo, el comportamiento y autocontrol.
- Mayor riesgo de accidentes y de todas las formas de violencia.
- Propicia la retención de líquidos.



2

Recomendaciones



- Evita el consumo regular de alcohol.
- Antes de consumir una bebida alcohólica, toma un vaso de agua o agua mineral, es posible que tengas sed y evitarás tomar más.
- Alterna tus bebidas: reemplaza una bebida alcohólica con agua.
- Evita reuniones sociales donde las bebidas alcohólicas sean el elemento principal.

3

Dato

- Las personas a menudo beben alcohol para aliviar el aburrimiento o el estrés.
- Si te encuentras bebiendo cuando estás aburrido(a) o estresado(a), trata de fijarte algunos objetivos como realizar alguna actividad física.



CE: 201/F/004/24



GOBIERNO DEL
ESTADO DE
MÉXICO

DIF
ESTADO DE MÉXICO

Actividad física

1

¿Por qué debemos realizar actividad física?

- Fortalecemos los músculos, tendones, ligamentos y articulaciones.
- Aumenta la forma física, flexibilidad y resistencia.
- Regula la presión arterial.
- Mejora la salud cardiovascular.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Disminuye el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.
- Regulariza la digestión.
- Ayuda a liberar endorfinas que nos hacen sentir felices.
- Reduce el estrés.
- Favorece el autoestima.
- Combate la ansiedad.



2

¿Qué ejercicio debería elegir?

La mejor actividad física es aquella que implique el movimiento de nuestros músculos y aumente nuestro ritmo cardiaco, elige actividades que disfrutes como bailar, ejercicios de fuerza, practicar algún deporte o alguna actividad de bajo impacto.

CE: 201/F/004/24

3

Recomendaciones

- ¡Lo que importa es moverse!
- Disminuir el tiempo de televisión en niñas, niños y adolescentes.
 - Puedes realizar actividades familiares durante los fines de semana.
 - Adoptar un estilo de vida activo se relaciona con un mejor desempeño, tanto escolar como laboral.
 - No olvides mantenerte hidratado antes, durante y después de realizar cualquier actividad física.



10

Recomendación

Disfrutemos de nuestros alimentos en familia o con amigos, cuando sea posible.

1

¿Por qué es importante?

Las familias tienen un papel importante en la formación de hábitos y gustos alimentarios sobre qué, cuándo, cómo y cuánto se come.



2

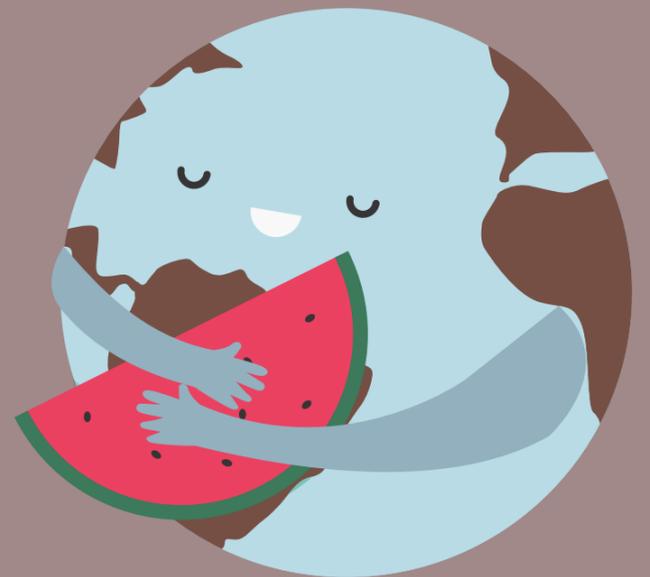
Beneficios de poner en práctica esta recomendación

- Se promueve el desarrollo de buenos hábitos alimenticios con el mayor consumo de verduras, frutas, productos ricos en vitaminas y un menor consumo de alimentos fritos, procesados y ultraprocesados.
- Realizar al menos una comida en familia al día, fortalece la comunicación. Preparar los alimentos en casa hará que la familia se involucre.

3

¿Cómo pueden las familias ayudar al medio ambiente en relación con la alimentación?

- En México se desperdicia alrededor de 1/2 kilo de alimentos por persona al día, es decir 20 millones de toneladas.
- Planificar la compra y preparar solo lo que vamos a consumir.
- Reutiliza los sobrantes de alimentos para completar otro platillo.



CE: 201/F/004/24



GOBIERNO DEL
ESTADO DE
MÉXICO

DIF
ESTADO DE MÉXICO