



SALUD



NIÑOS Y ADOLESCENTES 5 PASOS



**GOBIERNO
FEDERAL**



Vivir Mejor

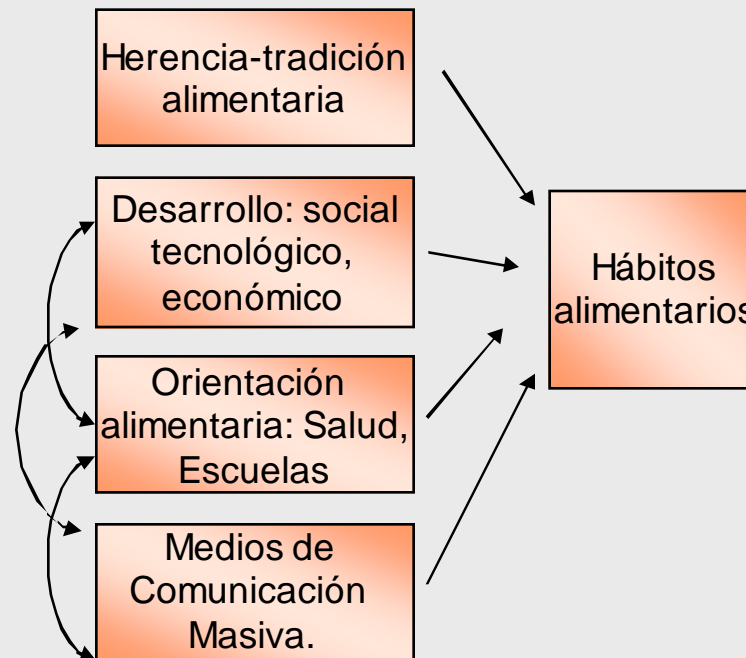


- 7 de cada 10 adultos, 1 de cada 3 adolescentes y 3 de cada 10 niños presentan sobrepeso y obesidad.





Factores que influyen en los hábitos alimentarios





“5 Pasos por tu Salud para Vivir Mejor”

- Metas

NIÑOS Y ADOLESCENTES					
Año	Muévete***	Toma Agua	Come verduras y frutas	Mídete	Comparte
2009	60', 2 veces por semana	3 vasos de agua al día desayuno, comida y cena	2 verduras y 1 frutas al día	Tomar Control Física y emocionalmente. Lleva a tu hijo cada 6 meses al médico	Domingo
2010	60', 3 veces por semana	4 vasos de agua al día	3 verduras y 2 frutas al día		Sábado y Domingo
2011	60', 4 veces por semana	5 vasos de agua al día	4 verduras y 2 frutas al día		Sábado, Domingo y tiempo libre
2012	60', 5 veces por semana**	6 vasos de agua al día	4 verduras y 3 frutas al día		Sábado, Domingo y tiempo libre





Paso 1. Muévete



Calendario 2009

¡Actívate!

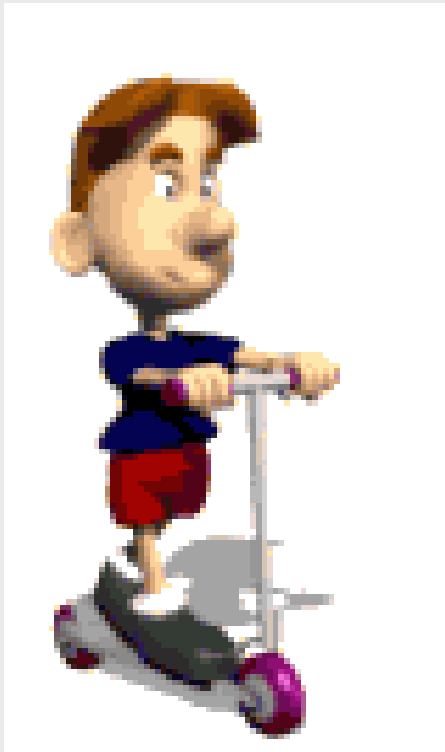
¡Escoge lo que más te gusta!

REALIZA...

- MENOS** (Menos de 2 horas al día)
 - Pasa menos tiempo sentado viendo la televisión, con los videojuegos y en la computadora.
- SUFICIENTE** (2 horas por semana)
 - Estira y fortalece las músculos. Puedes realizar abdominales, sentadillas y lagartijas.
- MÁS** (3 a 5 veces por semana)
 - Mínimo 20 min. de actividad intensa, realiza un deporte (fútbol, correr, patinaje, basquetbol, fútbol, natación).
- DIARIO** (Todos los días)
 - Permanecer activo. Camina, pasea a tu perro, baila, ayúdalo a las tareas de la casa, juega al aire libre, recoge las juguetes.

Fuente: www.salud.gob.mx





- Deben de participar en actividades de intensidad moderada durante 60 minutos, todos los días de la semana, de preferencia.
- Los niños y adolescentes que apenas están comenzando a ser físicamente activos, deben empezar de manera lenta y gradual, incrementado en 10% por semana su actividad física, partiendo de un mínimo de 10 a 20 minutos, para posteriormente alcanzar mayores niveles de forma física.





SALUD



Paso 2. Toma Agua



**GOBIERNO
FEDERAL**



Vivir Mejor



- Hay que asegurarse de ofrecer agua sola y potable a los niños. Los tiempos de comida son una gran oportunidad para fomentar este hábito.
- La ingesta diaria sugerida va de 5 a 10 vasos de agua potable al día.
- Actualmente en México, los niños y adolescentes tienen un consumo incrementado de bebidas azucaradas contribuyendo significativamente en la elevada ingesta calórica total.





SALUD



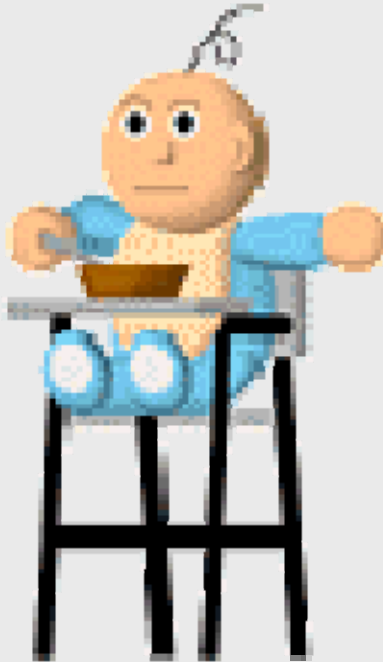
Paso 3. Come Verduras y Frutas



**GOBIERNO
FEDERAL**



Vivir Mejor



- En la primera etapa de vida la leche materna es muy importante porque proporciona al pequeño todos los nutrimentos y líquidos necesarios.
- A partir de los seis meses el bebé necesita una alimentación complementaria comenzando con verduras cocidas y continuando con frutas, que son de fácil digestión.
- A partir de los 6 meses de edad, la leche ya no cubre todas las necesidades del bebé, en especial la vitamina C y el hierro, por lo que se deben empezar a ofrecer otros alimentos.





SALUD



El Plato del Bien Comer



**GOBIERNO
FEDERAL**



Vivir Mejor



SALUD



Paso 4. Mídete: física y emocionalmente



**GOBIERNO
FEDERAL**



Vivir Mejor



- El 26% de los niños y niñas de 5 a 11 años de edad presentan sobrepeso y obesidad, (26.8% niñas y 25.9% niños).
- 1 de cada 3 adolescentes hombres o mujeres tiene exceso de peso.
- De 1999 a 2006 las mujeres de 12 a 19 años presentaron incremento en sobrepeso 21.6% en 1999 a 23.7% en el 2006.
- Sólo el 35% de los adolescentes realizan actividad física en tiempo recomendado.
- Más del 50% de los jóvenes dedican 12 horas de la semana a estar frente a la pantalla.





SALUD



Paso 5. Comparte: Familia y Amigos



**GOBIERNO
FEDERAL**



Vivir Mejor



- Más del 50% de los jóvenes dedican 12 horas de la semana a estar frente a la televisión.
- Este tiempo, se le resta a actividades importantes, tales como el juego, la lectura, el trabajo escolar, la interacción con la familia y el desarrollo social.
- Compartir crea mejores lazos afectivos en familia y amigos.
- El entorno familiar inmediato (padre, madre, hermanos y hermanas) constituye una fuerte influencia sobre los niveles de actividad física de los niños y niñas, y sobre otras conductas relacionadas con la salud.





SALUD



GRACIAS

Lic. En Nut. Susana Torres Perera
suetp28@hotmail.com

**GOBIERNO
FEDERAL**



Vivir Mejor