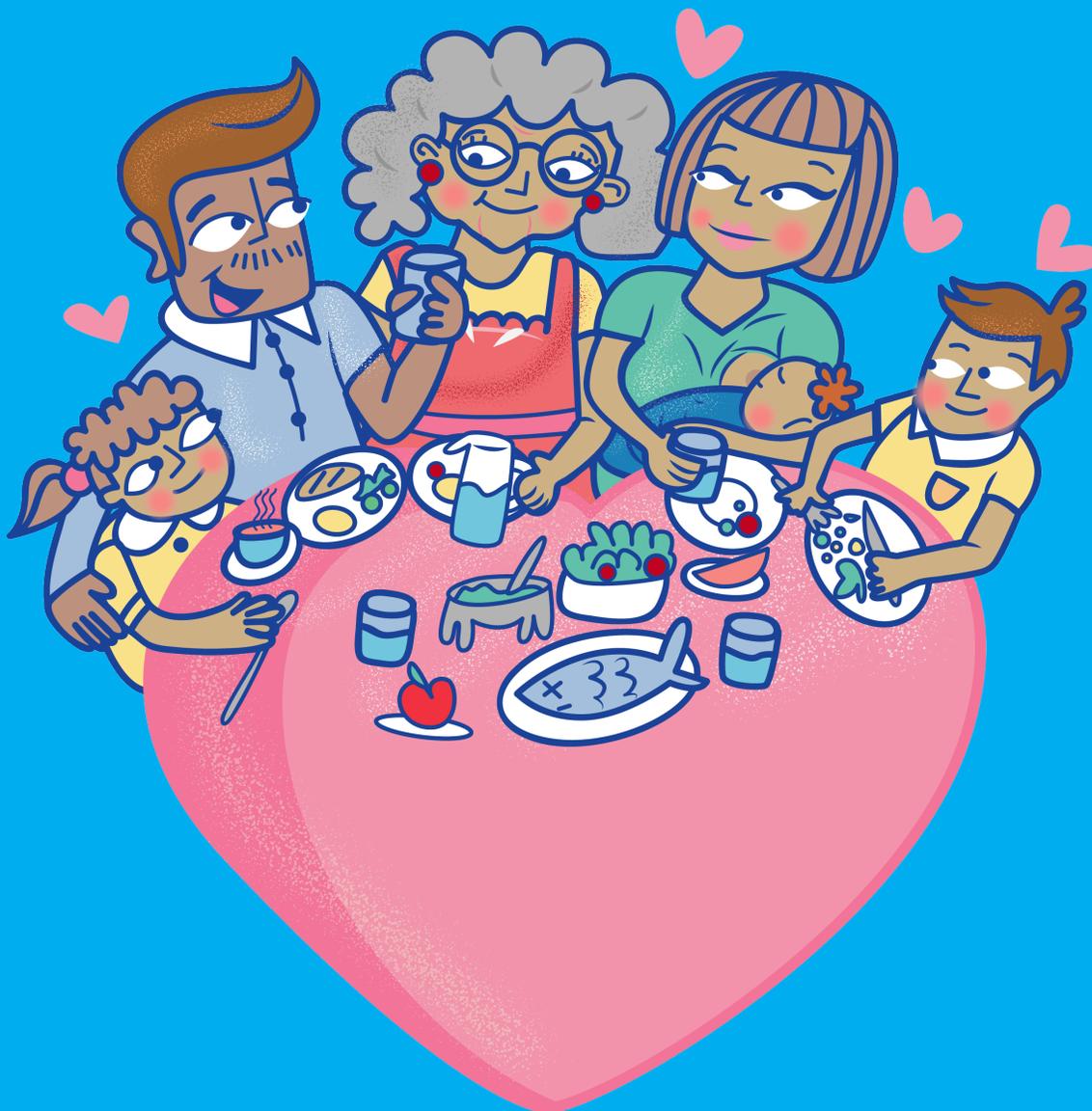


# ¿Cómo mantenernos saludables durante y después del COVID-19?



# ¿Cómo mantenernos saludables durante y después del COVID-19?



Mamás, papás y cuidadores:

La pandemia por **COVID-19** nos ha recordado a todas y todos lo importante que es alimentarnos sanamente y llevar una vida activa, no solamente para reducir la gravedad de una infección, sino también para prevenir enfermedades que dañan el organismo y nuestra calidad de vida, a edades cada vez más tempranas, como la diabetes o las enfermedades cardiovasculares.

Por ello, les compartimos esta guía que brinda consejos y herramientas sencillas y prácticas para lograr una alimentación saludable en toda la familia, incluyendo bebés, niñas, niños, adolescentes, y mamás embarazadas durante y después del periodo de confinamiento derivado de la pandemia por **COVID-19**. En estas páginas encontrarán opciones para mantenerse activos en casa y otros consejos de salud relevantes, especialmente para quienes tienen la oportunidad de quedarse en casa y acceder a una cantidad y calidad suficiente de alimentos.

La guía fue elaborada para que ustedes, padres, madres y cuidadores, la lean en conjunto con los niños, niñas y adolescentes, y así puedan realizar juntos las actividades planteadas en cada uno de los apartados.

Les sugerimos ponerse cómodos, picar unas verduritas y servirse unos vasos de agua para beber durante su lectura. ¡Disfrútenla!

## ¿Cómo mantenernos saludables durante y después del COVID-19?

### **Coordinación:**

Fiorella Espinosa, Oficial de Salud y Nutrición

---

### **Creación de contenido:**

Matthias Sachse, Oficial de Salud y Nutrición  
Delhi Trejo, Consultora en Salud y Nutrición  
Isabel Ferré, Consultora en Salud y Nutrición

---

### **Revisión de contenidos:**

Mauro Brero, Jefe de Nutrición  
Andrés Ramírez, Oficial Nacional de Comunicación para el Desarrollo (C4D)

---

### **Diseño:**

ENTEVERDE DCG. Constanza Renán

### **Ilustración:**

Bárbara Moreno

Esta guía se divide en nueve recomendaciones desarrolladas por UNICEF México para mantenernos saludables durante y después del COVID-19:

1.	Cocinar y comer en familia	2
2.	Comer verduras y frutas todos los días	8
3.	Hidratarse con agua	12
4.	Evitar la comida rápida y las preparaciones fritas	15
5.	Preparar antojos saludables de vez en cuando	18
6.	Asegurar una lactancia materna óptima y una alimentación complementaria adecuada	20
7.	Elegir momentos para estar activos	25
8.	Dormir suficiente de acuerdo con la edad	27
9.	Cultivar alimentos en casa	29

# 1.

## Cocinar y comer en familia

Cocinar y comer todos juntos es una forma excelente de crear rutinas saludables, fortalecer nuestros lazos familiares, divertirnos y generar habilidades para el futuro de niñas y niños. Siempre que sea posible, participemos todas y todos en la preparación de la comida: los más pequeños pueden ayudar a lavar, mezclar u organizar los alimentos, mientras que los mayores pueden medir ingredientes, cortar vegetales y poner la mesa.

### Estos consejos prácticos pueden ayudar a cocinar en familia.

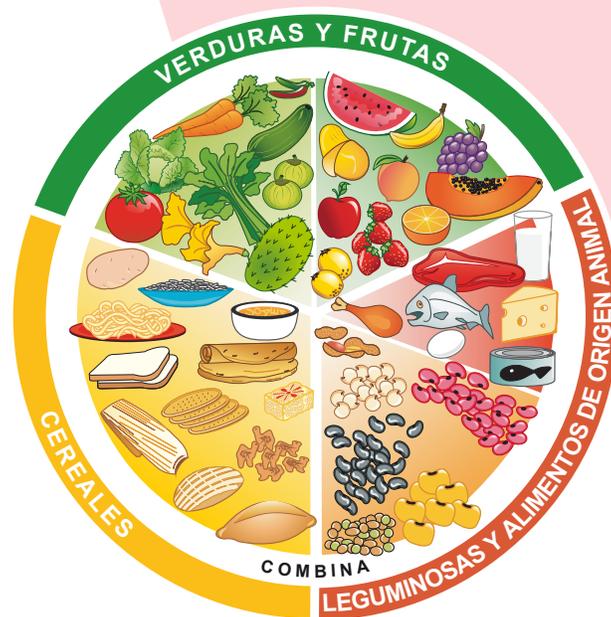
- Lavarnos las manos antes de preparar o comer los alimentos es muy importante. Recordemos los pasos para un lavado de manos adecuado:
- Para que comer bien sea más fácil y rico, podemos diseñar menús antes de hacer las compras. ¡Este es un momento de creación y de búsqueda para hacer juntos en familia! Además, así evitamos salir a comprar constantemente y limitamos el riesgo de contagiarnos por **COVID-19**.

### LAVADO DE MANOS

1. Moja tus manos
2. Aplica suficiente jabón
3. Frota las palmas
4. Frota los dorsos
5. Talla los dedos
6. Talla los pulgares
7. Luego los nudillos
8. Enjuaga bien con agua
9. Sécate muy bien con una toalla



Una forma de idear menús es utilizar como referencia el **Plato del Bien Comer** e incluir en el desayuno, comida y cena alimentos de los tres grupos:



Fuente: Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.

## 1. Cocinar y comer en familia

- Antes de empezar a cocinar, podemos distribuir los roles de cada uno para movernos y comunicarnos con fluidez. ¡Además sugerimos cantar para hacer más divertido el momento! Preparen previamente su lista de canciones “cantando y cocinando”.
- Al momento de comer alrededor de la mesa, elijamos una hora fija y evitemos ver la televisión o pantallas y mejor platicar entre todos y saborear los alimentos.

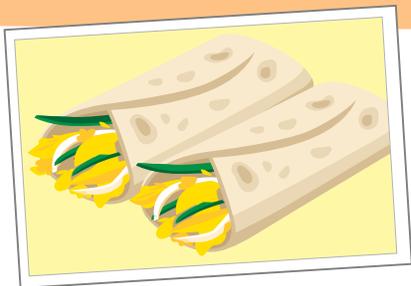
### ¿Listos para hacer una actividad?

Busquen un plato muy grande, o imaginen un círculo muy grande en la mesa dividido en tres partes, como el **Plato del bien comer**. Coloquen algunos alimentos de la alacena y del refrigerador en su grupo correspondiente. Si tienen dudas pueden consultar el [Apéndice A](#) de la Norma Oficial Mexicana para la orientación alimentaria, donde podrán encontrar más información sobre el Plato.

Ahora que conocen bien los tres grupos de alimentos, les invitamos a preparar estas recetas para el desayuno, la comida y la cena:

#### DESAYUNO

### Tacos de huevo con verdura



Esta receta rinde para 6 tacos.

#### Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal (oliva, canola)
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1 diente de ajo molido
- 4 huevos
- 4 manojos de espinaca (1 1/2 tazas de calabacitas, nopales o ejotes hervidos)
- 6 tortillas de maíz

#### Preparación:

1. Batir los huevos con poca sal y pimienta. Esto ayuda a que rinda más y se pegue menos.
2. Calentar el aceite a temperatura baja en un sartén. Cuando esté caliente, añadir la cebolla, remover hasta que esté tierna. Agregar el ajo, revolver y esperar a que se pongan transparentes.
3. Añadir el huevo y la espinaca o verdura elegida.
4. Calentar las tortillas en el comal. Rellenarlas con el huevo y enrollarlas como tacos o burritos.
5. Acompañar de agua simple y una fruta de temporada.

#### COMIDA

### Arroz y pescado empapelado

Esta receta rinde para 4 personas:

#### Ingredientes:

- 4 filetes de pescado, sin espinas
- 2 zanahorias en rodajas finas
- 2 chayotes pelados y picados en cubos
- 12 ejotes precocidos partidos en cuatro
- 8 tallos de perejil enteros con hojas
- Sal y pimienta al gusto sin excederse
- Aceite o mantequilla (poco)
- Papel aluminio



#### Preparación:

1. Tener listos los filetes, si es necesario descongelarlos previamente.
2. Cortar cuatro pedazos de papel aluminio de 30 cm aproximadamente y extenderlos en una mesa.
3. Sobre cada papel aluminio poner un filete, zanahoria, chayotes, ejotes, de forma equitativa. Agregar sal y pimienta con moderación y colocar dos tallos de perejil y una cucharadita de aceite o mantequilla.
4. Doblar el papel aluminio envolviendo el pescado y cerrar muy bien para que se cueza y eviten escurrimientos.
5. Colocar sobre un comal a fuego medio durante 7 minutos de un lado y 5 minutos de otro verificando la cocción.
6. Para servir, acompañar con arroz, de preferencia integral, y agua simple.
7. Estar al pendiente si aparece alguna espina, enseñar a las y los niños a comerlo con precaución por si sale alguna.

1.

**Cocinar y comer en familia**



**CENA**  
**Sopa de Hongos**  
con taco de aguacate y queso panela

Esta receta rinde para 4 platos soperos y 8 tacos de aguacate:

**Ingredientes:**

- 1 1/2 litros de caldo de pollo o de verduras, natural
- 3 tazas de hongos picados
- 3 jitomates medianos, picados
- 4 o 5 hojas de epazote, picadas
- 1/2 cebolla finamente picada
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 diente de ajo finamente picado
- Sal y pimienta al gusto sin excederse
- 8 tortillas de maíz
- 2 aguacates
- 200 gramos de queso panela (opcional)
- Agua simple

**Preparación:**

1. En una olla a fuego medio, verter el aceite, la cebolla y sofreír hasta que transparente. Añadir el ajo y mover por unos segundos, incorporar el jitomate y dejarlo cocer hasta que se deshaga; agregar los hongos y el epazote. Condimentar solo con la sal y pimienta necesaria.
2. Dejar al fuego durante unos minutos, mover de vez en cuando, verter el caldo y dejar que hierva durante 15 minutos más. Rectificar la sazón y servir caliente.
3. Untar el aguacate en cada tortilla y un poco de queso panela como opción, servir dos tacos para adultos y adolescentes y uno para niña o niño. Disfrutarlos junto con la sopa.

Aquí, les compartimos algunas sugerencias de menús para los cuatro tiempos de comida de una semana. También pueden intercambiar los ingredientes por otros que tengan disponibles en casa, solo deberán asegurarse de que sean alimentos del mismo grupo.

	<b>Desayuno</b>	<b>Colación</b>	<b>Comida</b>	<b>Cena</b>
<b>LUNES</b>	Omelette de huevo con calabacitas y queso, y tortilla de maíz	Cacahuates o pepitas de calabaza	Sopa de verduras, spagueti verde con pollo	Quesadillas de requesón y nopal asado
<b>MARTES</b>	Plato de fruta con yogurt natural, avena o granola y poca miel	Tostada con aguacate y jitomate	Crema de verdura (brócoli, chícharo), pescado empapelado con arroz	Molletes con frijol, queso y pico de gallo
<b>MIÉRCOLES</b>	Huevo revuelto con ejote en salsa de jitomate y tortilla de maíz	Manzana con canela	Tostadas de tinga de pollo y verdura	Sopa de hongos y taco de aguacate
<b>JUEVES</b>	Hojuelas de avena (cocidas en agua) con manzana fresca y pasitas	Yogurt natural con fruta	Sopa de lentejas, alambre vegetariano con tortilla de maíz	Tostada con frijoles y guacamole
<b>VIERNES</b>	Quesadillas con queso panela, frijoles y aguacate	Habas secas	Albóndigas con tortilla de maíz y ensalada	Atún con limón y cilantro picado sobre tostada horneada
<b>SÁBADO</b>	Hot cakes de avena (hojuelas molidas con plátano maduro y huevo) y fruta	Pepinos y/o zanahoria con limón	Papas rellenas de champiñones y queso	Calabacita rellena de pollo y verdura picada
<b>DOMINGO</b>	Huevo estrellado en pimiento morrón y pan integral tostado	Avena tostada con miel	Puré de papa o camote y pescado con limón y verduras	Yogurt con amaranto, fruta y chía

**1. Cocinar y comer en familia**

**Información para mamás, papás y cuidadores**

Aún en este periodo es importante buscar la mayor diversidad de alimentos de cada grupo, al comer casero y diverso, aumenta la probabilidad de consumir todos los nutrientes que requerimos y así no es necesario consumir suplementos (excepto durante el embarazo. Ver más abajo).

**Menús**

Para los menús semanales se sugiere considerar:

- Incorporar leguminosas (frijol, lentejas, garbanzos, habas), ya que son excelentes alimentos que nos brindan energía, proteína, fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes y son versátiles. Se recomienda consumirlas al menos tres veces por semana. Se recomienda preferir frijoles de la olla o si se machacan, procurar no freírlos.
- Si tienen oportunidad, incorporen pescados como atún (de preferencia fresco), sardinas y salmón, al menos una vez por semana.

- Elaborar menús puede evitar que se echen a perder alimentos y con ello el desperdicio.

**Porciones**

Respecto a las porciones, saber cuánto necesita cada miembro de la familia es muy útil ya que evita que se coma en exceso y se corrijan cantidades que estaban acostumbrados a comer de más. En el siguiente cuadro se indican las porciones de cada grupo de alimento para niñas y niños de 2 a 11 años:

Grupos de alimentos	Número de porciones al día			
	2 a 3 años	4 a 5 años	6 a 8 años	9 a 11 años
	1,000-1,200 kcal	1,300-1,500 kcal	1,500-1,600 kcal	1,700-1,800 kcal
Verduras	2.5	3	3	3
Frutas	1.5	2	2	2
Cereales	3.5	5	6.5	7.5
Leguminosas	1	1.5	1.5	2
Alimentos de origen animal	1	1.5	2	2.5
Leche, queso, yogurt	2	2	2	2
Azúcares	1	2	2	2
Grasas	3	3	4	4

Elaborado con información de Academia Nacional de Medicina. Guías Alimentarias y de Actividad Física en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana. Ciudad de México. ANM. 2015, p49.

La siguiente imagen puede ayudarles a identificar la cantidad de una porción de cada grupo:

El tamaño de las manos indica el tamaño de la porción adecuada para cada miembro de la familia. Midan así las porciones de cada tipo de alimento que incluirán en las comidas.



**FRUTAS Y VERDURAS**

Una porción es lo que cabe en una mano ahuecada.



**CEREALES**

El puño cerrado equivale a la porción, por ejemplo, de arroz o pasta.



**ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL**

La palma de la mano (sin considerar los dedos) equivale a una porción de carne, pescado o pollo.



**GRASAS**

La mitad del pulgar equivale a la cantidad de aceite de oliva, mantequilla o cualquier otra grasa.



**QUESO**

El pulgar completo equivale a la cantidad de queso.



**LEGUMINOSAS Y SEMILLAS**

La mano ahuecada equivale a una porción de leguminosas (frijoles, garbanzos, etc).

Para información más detallada y conocer las porciones para adolescentes y adultos, consultar: <http://guiasalimentacionyactividadfisica.org.mx/pg/sugerencias-practicas/>

1.

## Cocinar y comer en familia

### Información para mamás, papás y cuidadores

#### Colaciones o refrigerios

Las colaciones o refrigerios, es decir, los alimentos que se consumen entre comidas no deben forzosamente llevar alimentos de los 3 grupos. Se recomiendan opciones como fruta, verdura, queso fresco, yogurt natural, huevo cocido o semillas y nueces. Lo ideal es que este tiempo de comida se realice siempre alrededor de una hora específica y no tan cerca de la hora de la comida o cena.

#### Higiene y limpieza

Respecto a las medidas de higiene, además del lavado de manos, es muy importante:



#### a) Al recibir o llegar de la compra:

- Retirar los empaques innecesarios y desecharlos.
- Limpiar los productos envasados con un desinfectante antes de abrirlos o guardarlos. Puedes utilizar agua con cloro en la proporción que marque el envase.
- Lavar a fondo y con agua y jabón los productos no envasados, como las frutas y las verduras.
- Lavar las manos inmediatamente después con jabón y agua.

#### b) Durante la preparación de alimentos:

- Lavar con agua y jabón las superficies donde se preparan y consumen los alimentos.
- Evitar la contaminación cruzada, es decir, no manipules alimentos crudos y cocidos a la vez.
- Cocinar bien las carnes antes de su consumo.



Para más información sobre este tema, consultar:  
[https://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/manual\\_keys\\_es.pdf](https://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/manual_keys_es.pdf)

**1. Cocinar y comer en familia**



**Nota especial para mujeres embarazadas**

Lo más importante en esta etapa es llevar una alimentación de calidad, es decir, **basada en alimentos lo más frescos y naturales posibles** como se reitera a lo largo de esta Guía. Sobre las cantidades, durante el primer trimestre no se necesitan agregar calorías o energía adicional, en el segundo y tercero se necesita un poco más de energía, que se obtiene fácilmente comiendo una porción adicional de verduras, frutas frescas y deshidratadas, nueces, cacahuates y semillas o, por ejemplo, una o dos ricas tortillas de maíz delgadas extras.

Es muy recomendable incluir pescado durante el embarazo, de preferencia los llamados azules o de aguas frías, como: sardinas, anchoas, atún, trucha y salmón debido a que son los que contienen más grasas omega 3, que ayudan a prevenir la preeclampsia y la diabetes gestacional por su efecto antiinflamatorio. Al preparar los alimentos de origen animal, es importante cocerlos bien para evitar enfermedades.

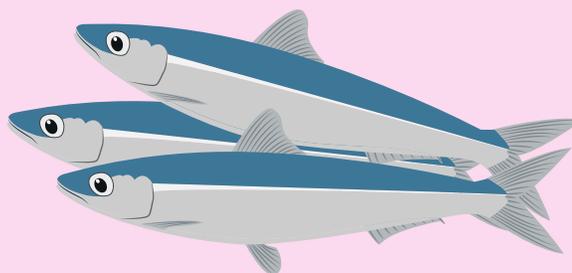
Tal como el médico lo habrá recetado, es necesario suplementar con ácido fólico desde antes del embarazo y durante el primer trimestre, así como con hierro durante todo el embarazo.

También **es importante vigilar la ganancia de peso** y adecuar la cantidad y calidad de lo que se come para ver si se está aumentando de peso más allá de lo recomendado:

Peso anterior al embarazo	Ganancia recomendada durante el 1er trimestre	Ganancia semanal recomendada durante el 2do y 3er trimestre
Bajo peso	1 a 3 kg	440 a 580 gramos
Peso normal	1 a 3 kg	350 a 500 gramos
Sobrepeso	1 a 3 kg	230 a 330 gramos
Obesidad	0.2 a 2 kg	170 a 270 gramos

Academia Nacional de Medicina. Guías Alimentarias y de Actividad Física en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana. Ciudad de México. ANM. 2015, p56.

Esta recomendación tiene la intención de que los recién nacidos tengan un peso de entre 2.5 a 4 kg y evitar recién nacidos con bajo peso o con peso excesivo (> 4 kg) por los riesgos que esto puede traer tanto a la madre como al bebé con las complicaciones durante el parto.



## 2.

## Comer verduras y frutas todos los días

¡Las verdura y frutas son como los mejores amigos! Nos hace bien tenerlos siempre.

### ¿Por qué las verduras y frutas son muy buenos aliados en este momento?

Elas son la principal fuente de vitamina C que apoya a nuestro sistema de defensas contra enfermedades como lo es **la COVID-19**. También contienen otras vitaminas como la A, E, K, las del complejo B y minerales como el potasio y calcio que nos mantienen sanos. Por si eso fuera poco, también contienen pequeñísimos compuestos, algunos de ellos conocidos como antioxidantes, que les dan sus diferentes colores y ayudan a proteger todas nuestras células de múltiples enfermedades.

### Estos consejos prácticos pueden ayudar a comer verduras y frutas todos los días:

- Seamos prácticos. Podemos lavar, desinfectar y cortar verdura cruda y guardarla en el refrigerador a la altura de niñas y niños pequeños, así como de todas y todos para que siempre estén disponibles.
- Por la noche, cada miembro de la familia puede elegir una fruta para el desayuno del día siguiente.
- También podemos decidir qué fruta estará presente en la ensalada o el postre del día siguiente.
- Con niños pequeños recomendamos inventar canciones o historias al momento de preparar y comer las verduras. El juego será su mejor aliado para que desde pequeños tengan una asociación positiva y de alegría con las verduras y las consuman con mayor gusto. ¡Inténtenlo y se van a sorprender!
- Lo ideal es que todos los días incorporen una verdura verde, por ejemplo, brócoli, ejote, calabaza, y hojas verdes como espinacas y acelgas. La vitamina C ayuda a absorber bien el hierro que está en estos y otros alimentos como las carnes.



## 2. Comer verduras y frutas todos los días

### Y la siguiente actividad es:

Pregunten a los abuelos o tíos vía remota o busquen en internet **cuáles son las frutas y verduras de esta temporada**. ¡Coméntenlas y descubran cuáles son sus favoritas!

Seleccionen una o varias verduras y busquen o inventen una canción para entonarla juntos al momento de prepararla y consumirla.

Ahora que conocen las verduras de temporada, la **RECETA** que pueden preparar entre todas y todos es:

#### RECETA

#### Brochetas de verduras

- Elijan verduras de 2 o más colores diferentes (por ejemplo, pepino, zanahoria, jitomate, jícama, calabaza cruda).
- Córtenlas en cubos o rebanadas gruesas e insértenlas en palillos para brochetas. Si no se tienen palillos, formen los cubos en un plato.
- Sírvanlas en platos de colores para las y los niños pequeños.
- Si gustan, añadan limón y canten una canción a las señoras verduras. ¡A disfrutar!



## 2. Comer verduras y frutas todos los días

### Información para mamás, papás y cuidadores

En México tenemos la gran fortuna de contar con una diversidad muy grande de verduras y de frutas. Pese a ello, de las y los niños entre 6 y 12 años, sólo el 22.6% consumen regularmente verduras y 45.7% frutas.<sup>1</sup> Para lograr consumir los 400 gramos al día de verduras y frutas que recomienda la Organización Mundial de la Salud, **se sugiere consumir tres porciones de verduras y dos de frutas al día como mínimo**, prefiriendo las de temporada porque son las más baratas y las de mejor sabor.

Una porción es equivalente a:



#### Frutas

- 2 piezas pequeñas de guayaba, ciruela o durazno.
- 1 pieza mediana de manzana, mandarina, naranja o chicozapote.
- 1 taza de melón, papaya, piña o sandía picada.

#### Verduras

- 1/2 taza de betabel, brócoli, calabaza, champiñones, chícharos, ejote o zanahoria.
- Lechuga, hojas verdes, jícama: consumo libre (todo lo que quieran al menos que haya una contraindicación médica).

Es recomendable que en la elaboración de los menús semanales o platillos se **incluyan verduras diferentes, tanto crudas como cocidas**, pero sin cocer de más para que permanezcan atractivas y con todos sus nutrientes (una técnica útil para esto es el escaldado\*). Si el niño o niña rechaza varios alimentos, especialmente las verduras, es útil experimentar con diversas combinaciones de sabores, texturas y métodos para animarlos a comer.

\* El escaldado consiste en introducir un alimento en agua hirviendo por un periodo corto de tiempo (segundos a minutos).



Al ser más baratas **las de temporada**, podemos comprar más cantidad y asegurar que alcancen para todo el periodo de compra. Algunas opciones se pueden congelar para prolongar este periodo ya sea crudas o ya preparadas en sopas o guisados.

1. Shamah-Levy T, Ruiz-Matus C, Rivera-Dommarco J, Kuri-Morales P, Cuevas-Nasu L, Jiménez-Corona ME, et al. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016. Resultados Nacionales. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública, 2017.

2.

**Comer verduras y frutas todos los días**

**Información para mamás, papás y cuidadores**

El ejemplo de mamá, papá y cuidadores es muy importante, **si ustedes comen verduras, las y los niños también lo harán.**

Se pueden apoyar de este calendario de verduras y frutas para resolver la actividad propuesta para este tema:

**Prácticamente todo el año en México**

**Por temporadas**

**Verduras**

acelga  
apio  
calabacita  
cebolla  
coliflores  
chícharos  
chiles  
ejote  
elote  
jitomate  
lechuga  
pepino  
tomate  
zanahoria



**Frutas**



limón  
papaya  
manzana  
melón  
naranja  
plátano

**Verduras**



**Primavera**

**Frutas**



**Verano**

**Otoño**



**Invierno**



Para más información sobre cómo elegir y conservar verduras y frutas, consultar:  
<https://promotores.profeco.gob.mx/wp-content/uploads/2013/10/como-escoger-frutas-y-verduras.pdf>



**Nota especial para mujeres embarazadas**

Además de brindar la mayoría de los nutrientes necesarios para este periodo, las verduras y frutas:

- Producen sensación de llenado, ayudando a controlar el apetito y favorecer una ganancia de peso adecuada.
- Son ricas en fibra y otros compuestos que funcionan como prebióticos y facilitan el crecimiento y la actividad de la microbiota intestinal, fortaleciendo el sistema inmunológico y protegiendo de múltiples enfermedades incluyendo la obesidad.

### 3.

## Hidratarse con agua

Bien dicen que podríamos vivir varias semanas sin comer, ¡pero muy pocos días sin tomar agua!

### ¿Por qué es tan importante mantenernos hidratados siempre?

Más de la mitad de nuestro cuerpo está compuesto por agua y por eso es tan necesaria, para que todo lo que ocurre en él funcione adecuadamente, incluyendo nuestro sistema de defensas y el respiratorio.

El agua que bebemos, y también la de los alimentos sirve para transportar las sustancias nutritivas de la comida por nuestra sangre y que lleguen a todas nuestras células, así como ayudar a eliminar lo que ya no se necesita. Además, beber el agua ayuda a regular nuestra temperatura, a concentrarnos mejor y a disminuir el cansancio.

**Lo mejor es hidratarnos solamente con agua simple** porque las bebidas azucaradas embotelladas no tienen sustancias saludables y por el contrario tienen muchos azúcares añadidos que pueden generarnos más sed, además de aumentarnos de peso desde pequeños y posteriormente causarnos enfermedades como la diabetes.

Esta es una nueva oportunidad para que reeduquemos las papilas gustativas de nuestra lengua y ¡nos encante tomar el agua sola!

### Estos consejos prácticos pueden ayudar a hidratarnos solo con agua:



- Coloquemos una jarra de agua o un recipiente poco pesado al alcance de todas y todos, a cualquier hora del día.
- Podemos preparar ocasionalmente agua de fruta que no necesite agregar azúcar. Si ya están muy acostumbrados al azúcar, intenten ir reduciendo día con día la cantidad que se agrega.
- De vez en cuando también podemos hacer aguas con un toque ligero de sabor, por ejemplo, con hierbas de manzanilla, menta u otros té y agregar rodajas o piezas de fruta como la manzana o naranja.
- Si no hay refrescos ni jugos de caja ni otras bebidas azucaradas en la alacena, nadie cae en la tentación.

## 3.

### Hidratarse con agua

#### Ahora hagamos la siguiente actividad:

Si tienen azúcar en casa, coloquen 12 cucharaditas de azúcar en un vaso transparente. Esta es la cantidad promedio que tiene una botella de 600ml de refresco, ¿lo sabían?

Si no cuentan con azúcar, busquen videos o imágenes que muestren cómo se ve esta cantidad con las siguientes palabras clave: "cantidad azúcar refresco".

Ahora que sabemos la enorme cantidad de azúcar que tiene un refresco o jugo de caja, la cual puede dañar la salud de la familia, la receta a preparar entre todos es:

#### RECETA

#### Té frío de manzanilla con piña



Trituren una taza de piña cortada en trozos y agreguen al té de manzanilla, después agreguen albahaca, tomillo o canela, lo que tengan disponible en casa y dejen enfriar.

#### Información para mamás, papás y cuidadores

En los últimos años el consumo de bebidas con azúcar y jarabes ha crecido de forma importante entre las y los niños.<sup>2</sup> De acuerdo con la Encuesta de Salud y Nutrición 2012, el 78% de las niñas y niños en México consumía más bebidas azucaradas de lo recomendable y esta cifra aumenta.<sup>3</sup>

#### ¿Cuánta agua se recomienda beber?

Si se realiza actividad física vigorosa y se vive en clima caluroso, la cantidad debe ser mayor, pero lo recomendable se encuentra entre 750 ml para las y los más pequeños y dos litros al día para los adultos, lo que se traduce **entre cuatro a ocho vasos al día**. Además del agua simple podemos beber otros líquidos, aunque **lo más recomendable es hidratarnos solo con agua simple**.



2 Stern, D., C. Piernas, S. Barquera, J. A. Rivera y B. M. Popkin. Caloric beverages were major sources of energy among children and adults in Mexico, 1999–2012. *J Nutr* 2014; 144(6):949-956.

3 Batis, C., Aburto, T. C., Sánchez-Pimienta, T. G., Pedraza, L. S. & Rivera, J. A. Adherence to Dietary Recommendations for Food Group Intakes Is Low in the Mexican Population. *J Nutr* 2016; 146:1897S–1906S.

3.

### Hidratarse con agua

#### Información para mamás, papás y cuidadores

En relación con otras bebidas, lo más importante a tomar en cuenta para niñas y niños es:

- En mayores de 2 años, se sugiere leche semi-descremada o sin grasa si hay sobrepeso.
- Ni el café ni las bebidas con sustitutos de azúcar (aspartame, sucralosa, etc.) se recomiendan para niñas y niños.
- Evitar los jugos de fruta porque concentran azúcares sin la fibra de la fruta. Se pueden consumir ocasionalmente y como máximo

medio vaso estándar, esto también aplica para adultos.

- Los jugos de “fruta” de caja, los polvos o jarabes con azúcar para preparar agua y los refrescos, de cualquier sabor, **no deben ser consumidos debido a su alto contenido de azúcar y elementos químicos** que dañan la salud de la familia. Recuerden que, si los niños pequeños no ven estos productos en casa desde pequeños, estarán protegiendo con amor su paladar para evitar que les tomen gusto.



El ahorro en refrescos y jugos puede apoyar la compra de más verduras, frutas y grasas saludables como el aguacate, las nueces y el aceite de oliva.



#### Nota especial para mujeres embarazadas

El consumo de agua en el embarazo es esencial por los cambios que ocurren, particularmente el desarrollo de la placenta y el líquido amniótico.

Se recomienda que a partir del segundo trimestre se consuma un vaso adicional de agua al requerimiento previo al embarazo.

Es posible confundir el hambre con la sed por lo que se recomienda tener agua fácilmente disponible y generar cierta rutina para consumirla a lo largo del día.

## 4.

### Evitar la comida rápida y las preparaciones fritas

La comida rápida, así como las bebidas y postres que suelen acompañarlas, se caracterizan por tener altas cantidades de calorías, grasas, sal y azúcar. Además, no es solo el exceso de estos elementos lo que causa daño, también tienen muy pocas vitaminas, fibra y otros elementos buenos para nuestra salud.

La mezcla de grasa, azúcar y sal nos sabe rica, pero también es de cierta forma adictiva. Por esta razón es que en el día a día es mejor aprender a comer platillos con sabores naturales que también son muy sabrosos. Podemos elegir consumir comida rápida en forma ocasional, por ejemplo una vez al mes y preferir la comida casera.



#### Estos consejos prácticos pueden ayudar a evitar la comida rápida y las preparaciones fritas.

- Pongámonos creativos, ¿qué queremos comer que sea rico, tenga ingredientes saludables y todos podamos participar en su preparación? Siempre hay un buen recetario en casa o internet que nos ofrece una enorme gama de opciones.
- Al elegir las recetas es importante fijarnos que no se use fritura o se empanice el ingrediente principal porque esto agrega mucha grasa y calorías no saludables.
- Las hierbas de olor nos ayudan mucho a darle sabor a los platillos, así como el limón y las deliciosas salsas mexicanas sin o con poco chile.
- En ocasiones extraordinarias los alimentos enlatados o en sobre pueden ahorrarnos tiempo de preparación. Para disminuir su cantidad de sal se pueden escurrir con agua limpia, por ejemplo las verduras en lata. Las opciones congeladas también pueden ser adecuadas cuando no se les agregan azúcares, sal o grasas.



4.

## Evitar la comida rápida y las preparaciones fritas

### Ahora hagamos la siguiente actividad:

Para esta actividad les invitamos a preparar la **RECETA** de un delicioso desayuno:

#### DESAYUNO

### Entomatadas

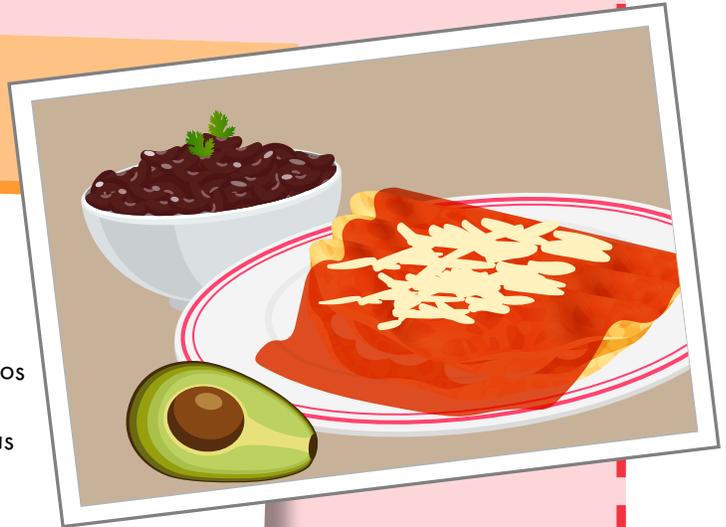
Rinde para 12 entomatadas.

#### Ingredientes:

- 12 tortillas de maíz
- 5 jitomates, lavados y desinfectados
- 1/4 de cebolla
- 3 ramitas de cilantro, desinfectadas
- 1 diente de ajo pequeño
- 1 taza de agua
- 1 cucharada de aceite
- 250 gramos de queso panela, en rebanadas finas
- 3 cucharadas de crema reducida en grasa
- 1 aguacate
- Frijoles de la olla
- Sal evitando el exceso

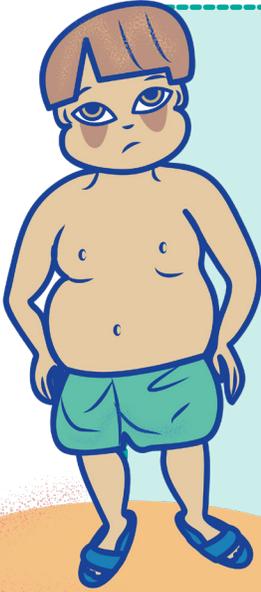
#### Preparación:

1. Poner los jitomates en la licuadora, cebolla, cilantro, diente de ajo, sal y agua. Licuar para hacer una salsa.
2. Calentar el aceite en una olla a fuego medio, verter la salsa y cocinar. Rectificar la sazón.
3. Calentar las tortillas en un sartén o comal, para que se pongan suaves.
4. Ya cocida la salsa apagar el fuego, remojar cada tortilla, colocarlas en un plato y rellenarlas de queso panela.
5. Servir tres tortillas para adultos y adolescentes y dos para niños. Agregar más salsa por encima de cada plato, colocar la crema sobre estas y decorar con rebanadas de aguacate.
6. Acompañar de frijoles de la olla, papaya picada u otra fruta de temporada y agua simple o té sin azúcar.



## 4. Evitar la comida rápida y las preparaciones fritas

### Información para mamás, papás y cuidadores



Preparar las comidas en casa siguiendo las recomendaciones aquí planteadas permite que todos los miembros de la familia consuman las cantidades adecuadas de proteínas, grasas y carbohidratos, así como de vitaminas, minerales, fibra y otros compuestos necesarios para tener un sistema inmunológico funcionando adecuadamente como los antioxidantes.

**Las dietas altas en comida rápida y platillos poco saludables escasos en verduras y otras fuentes vegetales pueden conducir a excesos de calorías, al mismo tiempo que deficiencias nutrimentales que no solo afectan el sistema inmunológico sino otros sistemas del cuerpo,** y en el caso de niñas, niños y adolescentes hasta su crecimiento y desarrollo. Estas dietas son un factor de riesgo para desarrollar enfermedades crónicas como diabetes y cardiovasculares incluso en jóvenes.



La mejor forma de elegir un alimento es con base en su naturaleza. Aquí compartimos una **lista de alimentos básicos a tener en casa**, adicionales a la diversidad de verduras y frutas ya mencionadas.

- Avena
- Tortillas y/o tostadas de maíz (si pueden ser de maíz azul mucho mejor)
- Frijoles
- Lentejas, garbanzos o habas

- Huevo
- Queso fresco y/o yogurt (de preferencia natural)
- Pescado, pollo, pavo, carne de res
- Aguacate
- Aceite de oliva
- Cacahuates, semillas de calabaza, almendras y nueces sin sal
- Hierbas aromáticas secas o frescas

Otros alimentos saludables que pueden diversificar la alimentación son:

- Ajonjolí
- Amaranto
- Arándanos deshidratados
- Jengibre
- Quinoa
- Semillas de chía



## 5.

### Preparar antojos saludables de vez en cuando

El estar todo el tiempo en nuestra casa y en situación de preocupación por el contexto actual puede alterar nuestro estado de ánimo y hacernos sentir la necesidad de reconfortarnos a través de los alimentos.

Hay opciones muy ricas y saludables que podemos preparar en casa para evitar que salgamos a comprar alimentos empaquetados con cantidades excesivas de azúcares, grasas, sal y calorías. ¡También es importante medirnos y no querer consumir estas opciones caseras a todas horas! Bueno, ¡las verduras sí!

#### Estos consejos prácticos pueden ayudar a preparar antojos saludables en casa:

- El yogurt natural es una buena opción para combinar con nuestra fruta favorita. Contiene proteína y organismos muy pequeños que le hacen bien a nuestro sistema de defensas. Esta mezcla puede hacerse en paleta de hielo, ¡mmmh!
- Podemos tostar ligeramente semillas de girasol y/o pepitas de calabaza y agregar un poco de limón recién se enfríen, ¡delicioso!
- ¿Qué tal si preparamos una crema de cacahuate casera? Es más fácil de lo que creemos: ponemos cacahuates naturales en la licuadora, una pizca de sal y listo. La podemos untar en rodajas de manzana o plátano.
- Cortemos pepino o ralleemos jícama o zanahoria con limón, pueden agregar chile para los más grandes.
- Otra rica opción es tostar avena con un chorrillo de miel de abeja a fuego lento. Una vez que se enfríe añadimos semillas de girasol o cacahuates tostados y ¡a disfrutar una deliciosa y crujiente combinación!



Consejo extra: la chía es un alimento de origen mexicano que contiene grasas saludables que también le ayudan a nuestro sistema de defensas, puede agregarse a todas las opciones anteriores o hacerse en pudín con bebidas de almendra, coco, avena, etc.



#### ¡Lo nutritivo también es delicioso! Te proponemos la siguiente actividad:

Pregúntense unos a otros: ¿Qué preferimos... los antojos dulces, los salados o ambos? Los diferentes sabores activan nuestras papilas gustativas en diferentes partes de la lengua. Busquen en internet o en los libros de texto **la distribución de las papilas gustativas según su tipo**, ¿cuáles son y dónde están las que tienen más receptores del sabor dulce? ¿Dónde están las que tienen receptores para lo amargo? ¿Para lo ácido? Y finalmente si les da curiosidad busquen: ¿qué es el sabor umami?

## 5.

### Preparar antojos saludables de vez en cuando

#### Información para mamás, papás y cuidadores

Es de suma importancia que niñas, niños y adolescentes basen su alimentación en alimentos naturales, lo más frescos posibles; esto es particularmente relevante en los niños más pequeños que están aprendiendo a identificar y acostumbrarse a sabores.

La base de una alimentación saludable son: las verduras y frutas; los granos enteros o cereales integrales -avena y tortilla de maíz-; las leguminosas -frijol, lentejas y garbanzos-; las nueces y otras semillas -de girasol, pepitas, cacahuates tostados sin sal-; los alimentos de origen animal bajos o moderados en grasa -pescado, pollo y carne

magra, lácteos y sus derivados-; así como otros alimentos fermentados.

Los alimentos altos en azúcares, grasas y sodio **no deben desplazar el consumo de los alimentos de base.** Por ejemplo, es importante evitar el consumo de embutidos (jamón, salami), pastelillos, helados no artesanales, botanas industrializadas y bebidas muy azucaradas (incluyendo leches saborizadas) debido al alto contenido de azúcar, así como de otros aditivos y la ausencia de nutrimentos esenciales.



Para más información sobre alimentación saludable pueden consultar los siguientes enlaces:  
Sitio web de las "Guías alimentarias y de actividad física para población mexicana". <http://guiasalimentacionyactividadfisica.org.mx>  
Alimentación sana, contenido de la Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>



#### Nota especial para mujeres embarazadas

Existen muchos productos que se venden como saludables, pero realmente no lo son. Por ejemplo, los que dicen ser "sin azúcar" pueden tener altas cantidades de sal o grasas y harinas refinadas.

Durante el embarazo y la lactancia es importante evitar los edulcorantes artificiales también llamados sustitutos de azúcar -aspartame, acesulfame de potasio, sucralosa, entre otros- generalmente encontrados en los productos "light".

Cada vez hay más evidencia científica que relaciona estos productos con efectos no deseados y además **no enseñan a tener hábitos saludables en las y los niños.** Si bien en casos muy controlados pueden ayudar, también pueden estar provocando un mayor consumo de calorías o azúcares de otras fuentes y por lo tanto no son una buena opción.

Algunas ideas para endulzar sin azúcar blanca ni sustitutos:

- Utilizar plátanos maduros o dátiles
- Utilizar fruta de temporada que es la más dulce

6.

## Asegurar una lactancia materna óptima y una alimentación complementaria adecuada



**La leche materna es el mejor alimento para el bebé** ya que le aporta todo lo necesario para su pleno desarrollo y lo protege de enfermedades. En especial, protege de diarreas e infecciones en la garganta y en la panza. Además, brinda seguridad y calma, tanto a la mamá como al bebé, lo que les ayuda a reducir el estrés que pueden estar viviendo por el contexto actual.

Tanto nosotros en UNICEF como en la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomendamos que la leche materna sea **el único alimento que reciban los bebés durante sus primeros 6 meses de vida**, y que hasta los 2 años se complemente con alimentos adecuados y nutritivos para su edad.

¡Protejamos la lactancia materna, tiene beneficios para toda la familia!

### Si el bebé es menor de 6 meses, estos consejos prácticos pueden ayudar a que mamá continúe con la lactancia materna exclusiva:

- Los primeros días después de haber dado a luz suelen ser difíciles para la mamá, y por ello es necesario que toda la familia le brindemos mucho apoyo emocional. Nuestro apoyo y comprensión la harán sentirse amada, segura y cómoda mientras le brinda el mejor alimento al bebé.
- La lactancia es una experiencia de unión para toda la familia. Entre más apoyo le brindemos a la mamá, son más las probabilidades de que el bebé reciba el mejor alimento por más tiempo.
- Distribuyamos las tareas familiares para que mamá tenga el tiempo suficiente para amamantar al bebé, dormir, hacer ejercicio, relajarse o socializar con sus amistades.
- Podemos estimular y hacer actividades físicas con el bebé, el movimiento le ayudará a relajarse, especialmente cuando está inquieto.
- Apoyémonos como familia cargando al bebé o bien sacándole el aire para evitar cólicos cuando haya terminado de amamantar. También podemos ayudar a bañarlo/a, cambiarle el pañal, vestirlo/a o dormirlo/a para reafirmar el vínculo de amor entre la familia y el bebé.
- Es importante que no promovamos el uso de fórmulas infantiles. Al contrario, reconozcamos el esfuerzo de mamá y felicitémosla por su decisión de amamantar, ya que esta práctica puede llegar a ser difícil y cansada.

6.

**Asegurar una lactancia materna óptima y una alimentación complementaria adecuada**

**Si el bebé ya es mayor de 6 meses, estos consejos prácticos pueden ayudar a continuar una alimentación complementaria adecuada:**

- La leche de mamá es nutritiva hasta que el bebé cumple los 2 años e incluso después, pero a los 6 meses el bebé empieza a necesitar comida sólida que debemos darle además de la leche materna.
- Es importante saber que él o la bebé pueden mostrar ganas de comer alimentos sólidos antes de los 6 meses, pero su cuerpo no está listo para esto, **particularmente nunca antes de los 4 meses.**
- Cuidemos con amor el paladar del o la bebé. Nunca debemos alimentarles con comida ultra procesada y bebidas azucaradas ya que son muy altas en azúcares, grasas y sal y además ello/as se encuentran en la etapa en la que están conociendo sabores y no es deseable que se acostumbren a estos.
- Tampoco es recomendable agregar azúcar o sal a lo que comen para respetar el sabor original y natural de los alimentos de modo que el niño o la niña aprenda a distinguirlos y degustarlos.
- Los primeros alimentos sólidos del bebé deben ser alimentos saludables, por ejemplo, verduras y frutas.

**Ahora hagamos la siguiente actividad:**

**Maratón de preguntas**

Conformen dos grupos y jueguen a ver quién puede responder al mayor número de las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son los beneficios de la lactancia para las mamás?
2. ¿Qué beneficios tiene la lactancia en la salud de las niñas y niños pequeños?
3. ¿Por cuánto tiempo debe ser amamantado un bebé de manera exclusiva?
4. ¿Creen que las fórmulas infantiles sean igual que buenas que la leche materna? Si (¿por qué sí?) No (¿por qué no?)
5. ¿Cómo puede apoyar la familia a que la madre continúe con la lactancia?
6. ¿Cuándo es recomendable que el bebé empiece a recibir alimentación complementaria?
7. ¿Es recomendable que los niños y niñas menores de 2 años tomen bebidas azucaradas?
8. ¿Cuáles son los mejores alimentos que debe consumir la familia y cuáles son los que no debe consumir?

Apóyense del contenido de la Guía para revisar y comentar sus respuestas.

6.

## Asegurar una lactancia materna óptima y una alimentación complementaria adecuada

### Ahora hagamos la siguiente actividad:

Para preparar un menú saludable para un bebé de 7-8 meses, sigan estas sencillas **RECETAS**.

#### RECETAS

Son suficientes algunas cucharadas de los siguientes alimentos en cada tiempo de comida:

- Desayuno: papilla de avena o arroz
- Refrigerio: un plátano raspado
- Comida: papilla de hígado con verdura
- Refrigerio: un chayote cocido y raspado
- Cena: frijoles machacados



Se puede adaptar este menú con alimentos de temporada y que tengan en casa. Recuerden que es importante seguir apoyando a que la madre continúe dando pecho al bebé cuantas veces lo pida.

6.

## Asegurar una lactancia materna óptima y una alimentación complementaria adecuada

### Información para mamás, papás y cuidadores

#### 1. Consejos para amamantar al bebé

**Tú y tu bebé deben estar cómodos, tranquilos y relajados.** Con la espalda recta y los hombros relajados, debes acercar tu bebé a tu pecho para comenzar con la alimentación.

**Siéntate y apoya la espalda.** Sosteniendo el pecho con tus dedos por abajo y el pulgar arriba, sobre la areola, toca con el pezón el labio inferior de tu bebé hasta que abra la boca.

**Asegúrate de tener un buen agarre al pecho.** Acércate a tu bebé y asegúrate que el pezón y la areola queden dentro de su boca. El mentón y la nariz debe rozar el pecho pero sin limitar su respiración.



**Amamantar en la noche es muy importante.** Apóyate con comodidad sobre una almohada y recuesta a tu bebé de lado de manera que su cabeza quede al mismo nivel de tu pecho. Durante la toma de leche, la cabeza de tu bebé debe estar sobre una almohada doblada.

**Tu leche también se puede extraer y guardar.** Para sacarla, masajea tu pecho y luego, con los dedos abiertos por encima de la areola, comprime hacia atrás y después presiona la areola hacia el pezón.



Cada vez que tu bebé se alimenta estimula la producción de leche para las siguientes tomas, así que mientras más seguido le des pecho más leche tendrás.

**Una posición incorrecta puede causar problemas como:**



dolor en los pezones



rechazo a la alimentación



insuficiencia producción de la leche

6.

**Asegurar una lactancia materna óptima y una alimentación complementaria adecuada**

**Información para mamás, papás y cuidadores**

**2. Consejos para la alimentación complementaria adecuada**

Cuando el bebé comience a comer mayor cantidad de otros alimentos, no hay que olvidar darle el pecho primero, antes de ofrecer los alimentos sólidos.

Durante el primer año, el bebé se está acostumbrando a sabores y texturas. **Las verduras en papilla o raspadas, como el chayote, calabaza o zanahoria, son un alimento ideal para empezar.** Intenten que las pruebe varias veces, de esta manera su paladar se acostumbrará más fácilmente a los sabores de las verduras y evitar que las rechace en el futuro.

Después pueden incorporar frutas y agregar alimentos fuente de proteína (carne tierna y en trozos muy pequeños) para que el bebé las empiece a morder (aunque no tenga dientes). Estos alimentos se deben incorporar diario para que el bebé reciba la cantidad adecuada de hierro y zinc, **evitando los embutidos o carnes frías por ser altos en sal y otros compuestos no recomendables.**

Se recomienda introducir un alimento por vez, esperando de dos a tres días para introducir uno nuevo, con el propósito de valorar su tolerancia y descartar alergia al mismo. Si hay rechazo, es mejor que no lo presionemos en el momento, pero hay que tomar en cuenta que puede probarlo hasta 10 veces antes de aceptarlo.

El huevo y el pescado se pueden introducir desde los 8 meses si no hay antecedentes familiares de alergias a alimentos. Si los hay, es mejor esperar hasta después del primer año de vida. La leche entera no es recomendable antes del primer año de vida, aunque los quesos bajos en grasa y el yogurt natural pueden ser una opción. Al cumplir su primer año, la mayoría de los niños o niñas pueden comer el mismo tipo de alimentos que el resto de la familia, bajo una alimentación saludable.

El siguiente cuadro resume el esquema de alimentación del bebé:

**6 a 7 meses**

ALIMENTO A INTRODUCIR  
Verduras, frutas y carne



2 a 3 veces al día

**7 a 8 meses**

ALIMENTO A INTRODUCIR  
Leguminosas



3 veces al día

**8 a 12 meses**

ALIMENTO A INTRODUCIR  
Derivados de leche (no entera), huevo y pescado



3 - 4 veces al día

**> 12 meses**

ALIMENTO A INTRODUCIR  
Todas las frutas incluyendo cítricos, leche entera, huevo y pescado



4 - 5 veces al día

En el siguiente enlace podrán encontrar más consejos y recomendaciones para lograr una alimentación complementaria adecuada:  
<https://www.unicef.org/cuba/media/876/file/alimentacion-adecuada-bebe-guia-unicef.pdf>

## 7.

### Elegir momentos para estar activos

Jugar, bailar, limpiar la casa o trabajar en el jardín o patio y cargar algo medianamente pesado, son ejemplos de actividad física. No tenemos que hacer un deporte fuera de casa para estar activos. Estas actividades nos permiten sentirnos mejor, tener más equilibrio, ser más flexibles, mejorar la atención, dormir mejor, tener huesos y músculos fuertes, y mantener sano nuestro sistema de defensas contra enfermedades como la **COVID-19**, en resumen, ¡a crecer y desarrollarnos saludablemente!



#### ¿Cuánto tiempo debemos estar activos al día?

La meta es que las y los niños más pequeños se muevan constantemente o jueguen activamente por al menos tres horas a lo largo del día.

Las y los niños mayores de 6 años y adolescentes deben acumular 60 minutos de actividad física moderada, cada día, como mínimo tres días de la semana.

Para que nuestra actividad se considere moderada hay que sentirse agitado ¡Veamos los consejos prácticos para lograrlo!

#### Estos consejos prácticos pueden ayudar a estar todas y todos más activos:

- Al igual que con la comida, aquí es necesario que echemos a volar la imaginación y también podemos ayudarnos de la tecnología y los videos. muebles, y los más pequeños vigilar el llenado de la cubeta de agua, pasar los trapos limpios y cualquier otra actividad que no afecte su salud.
- Podemos destinar media hora por la mañana y media hora por la noche a juegos de obstáculos, aros, globos, entre otros.
- Son muy recomendables las pausas activas de cinco minutos por cada 45 minutos que estemos sentados en clases virtuales u otra actividad de escritorio.
- La limpieza de la casa puede ser compartida y así terminamos más rápido. Por ejemplo, las y los niños más grandes pueden barrer, pasar el trapo en los
- Además de estar activos, es importante pasar el menor tiempo posible frente a una pantalla sin movernos por lo que si elegimos ver videos o jugar videojuegos, elijamos los que requieran de movimiento.
- Si tenemos jardín o patio, podemos jugar con pelotas, raquetas, cuerdas y otros materiales que ya tengamos.
- ¿Qué tal organizar una o dos veces por semana una clase de baile o zumba **en línea** con un grupo de amigos? ¡Seguro alguna mamá o papá familiar puede ser buen maestro!
- Al igual que con los menús, es muy útil que armemos un calendario de actividades para la semana, considerando las opciones mencionadas anteriormente.



## 7. Elegir momentos para estar activos

### Ahora hagamos la siguiente actividad:

Les invitamos a visitar esta página de la Secretaría de Educación Pública: <http://sumaminutos.televisioneducativa.gob.mx/>

Una vez que la hayan encontrado, exploren el contenido de la página. Encontrarán videos tutoriales guiados por maestros, elijan dos o más y guárdenlos para realizar las pausas activas el día siguiente durante la jornada escolar.

Otra opción es dibujar o marcar con cinta un "avioncito" u otro juego tradicional el piso de casa y saltarlo cada vez que pasen por ahí. Pueden también decorar las escaleras u otros espacios de la casa para estimular al movimiento.



### Información para mamá, papá y cuidadores

De acuerdo con la Encuesta de Salud y Nutrición 2016, solo el 17% de los niños y niñas entre 10 y 14 años se categorizan como activos, realizando al menos 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa los siete días de la semana, de acuerdo con la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Las definiciones de actividad física y moderada son:

- Actividad física moderada: es aquella que requiere un esfuerzo moderado, que acelera de forma perceptible el ritmo cardíaco.
- Actividad física vigorosa: es aquella que requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca.

Es igual de importante que las y los niños se mantengan activos, como el evitar que pasen muchas horas sentados, y más frente a pantallas (TV, celular, tabletas, PC). Les recomendamos poner horarios consensuados para el uso de estos aparatos.

El tiempo delante de una pantalla no debe exceder los 60 minutos diarios. Su exceso puede ocasionar: bajo rendimiento escolar;

problemas de conducta, emocionales, sociales y trastornos de atención; obesidad o sobrepeso; sueño irregular.

Es importante que los padres también seleccionen cuidadosamente los programas, juegos o contenidos que ven los niños y niñas para que sean adecuados a su nivel de desarrollo.

Tomen en cuenta que cualquier grado de actividad física es mejor que no hacer nada, sin embargo, se obtienen beneficios adicionales en la medida que se aumenta la intensidad, frecuencia y duración de la actividad física.

**La actividad física es segura para la mayoría de las personas, y los beneficios para la salud superan los riesgos.**

Como para la alimentación, los adultos son modelos a seguir por lo que es recomendable que se unan a las actividades. Lo ideal es que un adulto logre acumular 150 minutos de actividad física a la semana.

El sedentarismo es independiente de la actividad física, una persona puede acumular sus minutos de ésta, pero seguir siendo sedentario al pasar ocho horas días frente a la computadora trabajando o viendo pantallas. Se recomienda hacer pausas activas al menos cada dos horas, como ponerse de pie y caminar unos minutos.

## 8.

### Dormir suficiente de acuerdo con la edad

Estar menos tiempo sentados, más activos y dormir suficiente nos ayuda a sentirnos bien en el presente y futuro. Aunque no parezca que exista una relación, dormir bien ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad. Por ello, en conjunto con las anteriores recomendaciones, es importante que entre todos nos ayudemos a desarrollar buenos hábitos de sueño desde una edad temprana.

#### ¿Cuánto deben dormir las y los niños?

**4 - 11 meses**  
12-16 horas

**1-2 años**  
11-14 horas

**3-5 años**  
10-13 horas

**0-3 meses**  
14-17 horas



**6-13 años**  
9-11 horas

#### Estos consejos prácticos pueden ayudarnos a desarrollar buenos hábitos de sueño desde temprana edad:

- Mantengamos una hora fija para irnos a la cama todos los días.
- Hagamos que la hora de irse a la cama sea una experiencia positiva y relajante, dejando de ver televisión temprano y de jugar videojuegos antes de acostarnos ya que esto puede interferir con la habilidad para dormirnos y mantenernos dormidos.
- El momento de ir a dormir debe tener poca luz y una temperatura adecuada en el cuarto en el que duermen los niños y niñas.
- Es importante que niñas y niños se duerman por sí solos, ayudará a que se vuelvan a dormir en caso de despertarse durante la noche.

#### Sugerencia de rutina diaria antes de irse a dormir:

- Preparar una merienda liviana saludable y nutritiva
- Un breve baño y ponerse ropa cómoda pueden ayudar a dormir.
- Lavarse los dientes antes de dormir.
- En la medida de lo posible, leer un cuento o historia o platicar un momento antes de dormir.
- Despedirse antes de salir de la habitación, ideal cuando sigan despiertos.

#### Ahora proponemos el siguiente reto:

- Todas y todos cepíllense bien los dientes.
- Asegúrense de ir al baño antes de ir a la cama y lavarse las manos.
- Ya que estén en la cama, papá, mamá y/o cuidador lean uno de sus libros favoritos (o dos) por 15 o más minutos.
- Den un beso de las buenas noches.

8.

## Dormir suficiente de acuerdo con la edad

### Información para mamá, papá y cuidadores

El sueño es fundamental para asegurar el adecuado crecimiento y desarrollo de niños y niñas. Su privación se asocia con una disminución de las capacidades cognitivas, por ejemplo, mayor tiempo de reacción y menor atención y memoria.

Además, se ha evidenciado que los niños que no duermen lo suficiente tienen una mayor incidencia de trastornos del estado de ánimo, poca motivación, hiperactividad, impulsividad y comportamiento agresivo.

También se ha demostrado que la falta de sueño durante largos períodos tiene consecuencias en el sistema inmunitario, endocrino y cardiovascular, y este periodo es una oportunidad para prevenir estas situaciones.

En el caso de los adultos, también es importante dormir suficiente, aunque en este contexto pueda resultar más complejo.



Para ello, **se recomienda buscar información práctica sobre la higiene del sueño.**

### **Las siguientes medidas son un primer acercamiento para ayudarles a dormir mejor:**

- Procurar irse a dormir a la misma hora, particularmente los días laborales.
- Sacar la televisión del cuarto y evitar el uso del celular y otras pantallas justo antes de dormir.
- Cenar suficiente pero ligero.
- Evitar el tabaco y la cafeína al menos seis horas antes de dormir. La cafeína no solo se encuentra en el café, también en el té y el chocolate.
- Una hora antes de dormir realizar actividades relajantes como bañarse, leer, o meditar.
- Si hay un reloj en el cuarto, voltearlo para no ver la hora en caso de no poder dormir pronto.
- Si acostumbran a hacer siesta, procurar que sea antes de las 5:00 pm y que sea menor a 30 minutos.
- Preferir realizar ejercicio cardiovascular por la mañana en lugar de cerca de la hora de dormir.

# 9.

## Cultivar alimentos en casa

¡Sembrar, regar, ver crecer y obtener alimentos puede llegar a ser una tarea entretenida, divertida, relajante y muy enriquecedora para toda la familia!

Este periodo representa una oportunidad para que aprendamos y empecemos a cultivar en casa. Puede ser que no nos salga a la primera, pero si somos perseverantes seguro lo lograremos.

### ¿Qué se necesita para cultivar en casa?

1)



**Semillas o brotes:** algunas las podemos conseguir de los alimentos que ya tenemos en casa.

2)



**Tierra** (aunque la palabra correcta es sustrato): varias técnicas no necesitan tierra y al principio se puede empezar con muy poca mientras brota la plantita. Algunos materiales e insumos se pueden comprar en línea.

3)



**Agua:** así como nosotros, las semillas necesitan agua para crecer y vivir.

4)



**Macetas** o cualquier envase para las primeras semanas.

5)



**Servilletas** en algunos casos para germinar semillas.



9.

**Cultivar alimentos en casa**

**Estos consejos prácticos pueden ayudar a cultivar alimentos en casa:**

- Identifiquemos qué semillas, brotes o partes de alimentos ya tenemos disponibles. Es importante que sean alimentos de temporada para que aumente la probabilidad de que germinen. Es posible que en algunos casos las semillas no sean aptas para germinar, por ello es bueno intentar con varios cultivos.

**Algunas opciones que probablemente tengamos en casa son:**



**Semilla o hueso**

- aguacate
- berenjena
- calabaza
- chiles
- fresa
- frijol
- jitomate
- limón
- lenteja
- mango
- manzana
- manzanilla (en sobre para té)
- papaya
- tomate verde

**Brote**

- apio
- brócoli
- cebolla
- jengibre
- lechuga
- papa
- rábano
- zanahoria



- El tiempo de cosecha de cada cultivo es variable, puede tardar entre 3 a 6 meses por lo que es probable que en el tiempo de confinamiento nuestras semillas apenas germinen y crezcan poco, por lo que no se necesitará tanta tierra. Si son semillas grandes pueden comprar algunos materiales en línea.
- Hay semillas con las que podemos simular las condiciones en las que crecen normalmente, por ejemplo, las manzanas que necesitan clima frío las podemos meter al refrigerador para que germinen y luego mantener en un lugar fresco cuando ya esté la plantita.
- Nunca olvidemos regar nuestras plantitas con agua suficiente, cuidando de no regar con regadera de gota gruesa o directamente a chorro pues se corre el riesgo de mover las semillas o perderlas. Mientras germinan debe ser muy poca agua, pero todos los días, ya que cuando brota la planta es sensible y se puede

secar muy fácilmente. También es fundamental tener perforaciones en la base del envase para favorecer el drenaje del agua de riego.

- Para saber si la plantita debe estar directamente bajo la luz del sol o es suficiente con la luz de la habitación o patio, **es importante que consultemos los manuales citados en la información adicional. (pag. 32)**



9.

**Cultivar alimentos en casa**

**Y la siguiente actividad es:**

De la lista anterior, elijan un cultivo y busquen videos o consulten los manuales citados en la parte de abajo, para identificar el paso a paso desde la siembra o germinación o rebrote de la planta. En una hoja de papel apunten estos pasos para tenerlos disponibles.

Por ejemplo, busquen con las palabras clave: "Cómo germinar semillas de manzana o de fresa" o "Cómo germinar aguacate o mango".

**Los pasos básicos que deberán anotar son los siguientes:**

**Paso 1.**  Identificar qué semillas, brotes o partes de alimentos ya tenemos disponibles (ver el cuadro anterior en la sección de consejos).

**Paso 2.**  Identificar los materiales necesarios.

**Paso 3.**  Identificar la forma de germinación, por ejemplo ¿cómo debemos colocar las semillas seleccionadas en el envase o maceta? ¿Antes o después de germinar? ¿en papel servilleta o en tierra directamente?

**Paso 4.**  Identificar la ubicación y el tipo de riego, es decir ¿dónde las debemos colocar (sol o sombra) y cada cuándo le damos agua?

**Paso 5.**  Identificar cómo se hará el trasplante una vez que haya brotado la plantita.

**Paso 6.** ¡Pasar a la acción!

9.

Cultivar alimentos en casa

Información para mamás, papás y cuidadores

Probablemente el huerto en casa no proveerá alimentos constantes para consumir en el hogar, sin embargo, tiene muchos otros beneficios comprobados para todos los miembros de la familia que se involucren. Entre todas y todos pueden **estimular el trabajo en equipo, la práctica de valores, el interés por alimentos frescos, el gusto por las hortalizas, el estímulo de la creatividad y el pensamiento lógico matemático al mismo tiempo, así como concientizar sobre el cuidado del medio ambiente.**

Al igual que nosotros, las plantas necesitan nutrientes suficientes y de buena calidad para crecer. No basta con tan solo sembrar las semillas en tierra, hace falta alimentar esa tierra. Existen versiones caseras, como procesar cáscaras de huevo y de plátano, pero pueden no funcionar para todas las plantas. La composta, una especie de mezcla de residuos orgánicos, tierra y hojas secas, es una opción cuando se invierte dedicación y se le destina un espacio

Para más información sobre cómo cultivar en casa y generar una pequeña composta, se recomienda consultar videos y manuales con muchos consejos prácticos. Tomen en cuenta que la mayoría de los manuales que aquí se sugieren son de otros países, por lo que habrá ciertas variaciones por la estacionalidad y la disponibilidad:

- Guía rápida para huertos urbanos familiares. Sin salir de casa. México  
<https://www.sedema.cdmx.gob.mx/storage/app/media/GuiaHuertosUrbanosFamiliares.pdf>
- Mi casa, mi huerta. Técnicas de agricultura urbana. Argentina.  
[https://inta.gob.ar/sites/default/files/inta\\_-\\_mi\\_casa\\_-\\_mi\\_huerta.pdf](https://inta.gob.ar/sites/default/files/inta_-_mi_casa_-_mi_huerta.pdf)
- Manual de iniciación al huerto urbano. España.  
[http://media.firabcn.es/content/S112014/docs/Manual\\_iniciacion\\_huerto\\_urbano.pdf](http://media.firabcn.es/content/S112014/docs/Manual_iniciacion_huerto_urbano.pdf)
- Manual huertos sostenibles en casa. España.  
<https://web.ua.es/es/ecocampus/documentos/consejos-ambientales/huertos-sostenibles.pdf>
- Cómo hacer un huerto urbano en casa. España.  
<https://www.planteaenverde.es/blog/como-hacer-un-huerto-urbano-en-casa-3/>
- Hazte un huerto desde cero [video]  
<https://www.youtube.com/watch?v=Ld8aPICGxog>



apropiado para producirla. También pueden comprar en el supermercado en línea o mercados alternativos opciones como el humus de lombriz.

Las hierbas aromáticas son muy útiles para usarse en la cocina, aunque para cultivarlas se necesitan las semillas que también pueden conseguirse en el supermercado o intercambiando con otras familias.

## Fuentes de información para la elaboración de esta Guía

Academia Nacional de Medicina. Guías Alimentarias y de Actividad Física en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana. Ciudad de México: ANM, 2015.

[https://www.anmm.org.mx/publicaciones/CAnivANM150/L29\\_ANM\\_Guias\\_alimentarias.pdf](https://www.anmm.org.mx/publicaciones/CAnivANM150/L29_ANM_Guias_alimentarias.pdf)

Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). Maintaining a healthy diet during the COVID-19 pandemic. Roma: FAO, 2020.

<http://www.fao.org/3/ca8380en/CA8380EN.pdf>

Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.

[http://dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013](http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013)

Organización Mundial de la Salud (OMS). Directrices de la OMS sobre actividad física, sedentarismo y sueño para niños menores de 5 años. Ginebra: OMS, 2019. Documento en inglés:

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/311664?locale-attribute=en&>

Organización Mundial de la Salud (OMS). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Ginebra: OMS, 2010.

[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977\\_spa.pdf?sequen ce=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf?sequen ce=1)

Organización Mundial de la Salud (OMS). Manténgase activo durante la pandemia de COVID-19.

<https://www.who.int/es/news-room/q-a-detail/be-active-during-covid-19>

Organización Mundial de la Salud (OMS). Recomendaciones nutricionales para adultos durante el brote de COVID-19.

<http://www.emro.who.int/nutrition/nutrition-infocus/nutrition-advice-for-adults-during-the-covid-19-outbreak.html>

ONU México. La FAO ofrece 7 consejos de alimentación para enfrentar la crisis del COVID19 y respuestas sobre su impacto en la alimentación y la agricultura.

<http://coronavirus.onu.org.mx/la-fao-ofrece-7-consejos-de-alimentacion-para-enfrentar-la-crisis-del-covid19-y-respuestas-sobre-su-impacto-en-la-alimentacion-y-la-agricultura>

Rivera JA, Muñoz-Hernández O, Rosas-Peralta M, Aguilar-Salinas CA, Popkin BM, Willett WC. Consumo de bebidas para una vida saludable: recomendaciones para la población mexicana. Salud Publica Mex 2008; 50:173-195.

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0036-36342008000200011](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342008000200011)

Rivera Dommarco JA, Colchero MA, Fuentes ML, González de Cosío Martínez T, Aguilar Salinas CA, Hernández Licona G, Barquera S (eds.). La obesidad en México. Estado de la política pública y recomendaciones para su prevención y control. Cuernavaca: Instituto Nacional de Salud Pública, 2018.

<http://www.scielo.org.mx/pdf/spm/v50n2/11.pdf>

UNICEF Uruguay. Consejos para una alimentación sencilla, asequible y saludable durante el brote de COVID-19. Ideas para ayudar a tu familia a practicar una dieta nutritiva.

<https://www.unicef.org/es/consejos-para-alimentacion-sencilla-asequible-saludable-durante-brote-covid-19>

UNICEF. How to eat well while staying home. How parents & children can stay healthy during the COVID-19 pandemic.

<https://www.unicef.org/eap/how-eat-well-while-staying-home>

UNICEF. ¡Desde la panza! Comer mejor en el embarazo.

<https://www.unicef.org/uruguay/informes/desde-la-panza>



unicef 

para cada niño

Para más información visita:  
[www.unicef.org/mexico](http://www.unicef.org/mexico)



@UNICEFmexico



UNICEFMexico



unicefmexico