



**SEV**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
DEL ESTADO DE VERACRUZ



**Nestlé Nutrir**  
Niños Saludables

# ¡BIENVENIDOS!

Capacitación de Nestlé Nutrir, Niños Saludables  
Septiembre, 2016

**Creación de Valor Compartido**

Nutrición | Agua | Desarrollo Rural



**Nestlé**

## Objetivos de esta sesión



- Entender la importancia de adquirir hábitos alimenticios saludables.
- Conocer Nestlé Nutrir Niños Saludables y su página web.
- Contar con los elementos necesarios para continuar con la siguiente etapa de capacitación.

# Agenda de la sesión de capacitación



- **Bienvenida**
- Introducción al programa “Nutrir, Niños Saludables”
- Información básica en temas de nutrición y salud
- **Receso**
- Explorar página web para capacitarse e implementar el programa
- Proceso de capacitación y metas del programa
- Seguimiento y evaluación del programa
- Contestar instrumento de evaluación
- **Plenaria y despedida**



**Evento Nestlé–Nutrir y Gob. Edo. de Veracruz**  
**8 de octubre de 2012**  
**Duración: 3' 31"**  
**Calypso Media**



### Programa Nutrir, Niños Saludables

- ➔ Programa de educación en nutrición tiene como objetivo principal : enseñar a niños y niñas la importancia de tener una alimentación correcta, hidratación, higiene y actividad física.





Por primera vez, los niños podrían vivir menos que sus padres. **1 de cada 3 niños** tiene un problema de sobrepeso u obesidad.

Proponemos promover el cambio, **a través de 4 hábitos**, que ayuden a mejorar la calidad de vida de los niños:





- ➔ Sesiones de orientación alimentaria con opciones de **recetas, manualidades y actividades lúdicas** que pueden implementarse en el aula para generar conocimientos para un estilo de vida saludable.
- ➔ Dirigido principalmente a niños de entre **6 y 12 años**, pero puede adaptarse para los más pequeños.
- ➔ **Profesores, facilitadores, padres de familia**; interesados y capacitados pueden implementarlo.
- ➔ Revisado por expertos en nutrición y desarrollado en estricto apego a las normas mexicanas vigentes (NOM-043-SSA2-2005)
- ➔ Se divide en **4 módulos**, alienados al movimiento “Unidos por Niños Saludables” y **12 sesiones** de aprendizaje de 45 minutos cada una.





Nestlé Nutrir  
Niños Saludables

## RECETA CARITAS SALUDABLES

NO. DE PORCIONES  
24 PIEZAS

- INGREDIENTES:**
- 1 paquete de queso panela (200 g)
  - 1 pepino, lavado, cortado a lo largo y sin semillas (320 g)
  - 4 tomates bola, lavados, cortados en rebanadas (440 g)
  - 1 lechuga romana, lavada, desinfectada y picada (800 g)

- MANERA DE HACERSE:**
- 1 Para formar los ojos, corta el queso en círculos o cubos pequeños y para la boca corta el pepino en rebanadas.
  - 2 Forma las caritas, colocando en un plato las rebanadas de tomates, acomoda sobre ellas los ojos de queso y la boca de pepino; y con la lechuga simula el cabello. Ofrece.



Elige alimentos nutritivos



Nestlé Nutrir  
Niños Saludables

## MANUALIDAD DIBUJO CON CRAYOLAS Y PLANCHA

PARA TODAS  
LAS EDADES

### OBJETIVOS:



- Estimular la creatividad.
- Reforzar la recomendación de consumir verduras y frutas como refrigerio.

### MATERIAL:



- Hojas de papel blanco
- Crayolas
- Una plancha



## ¿Qué es lo que está pasando en México?

---

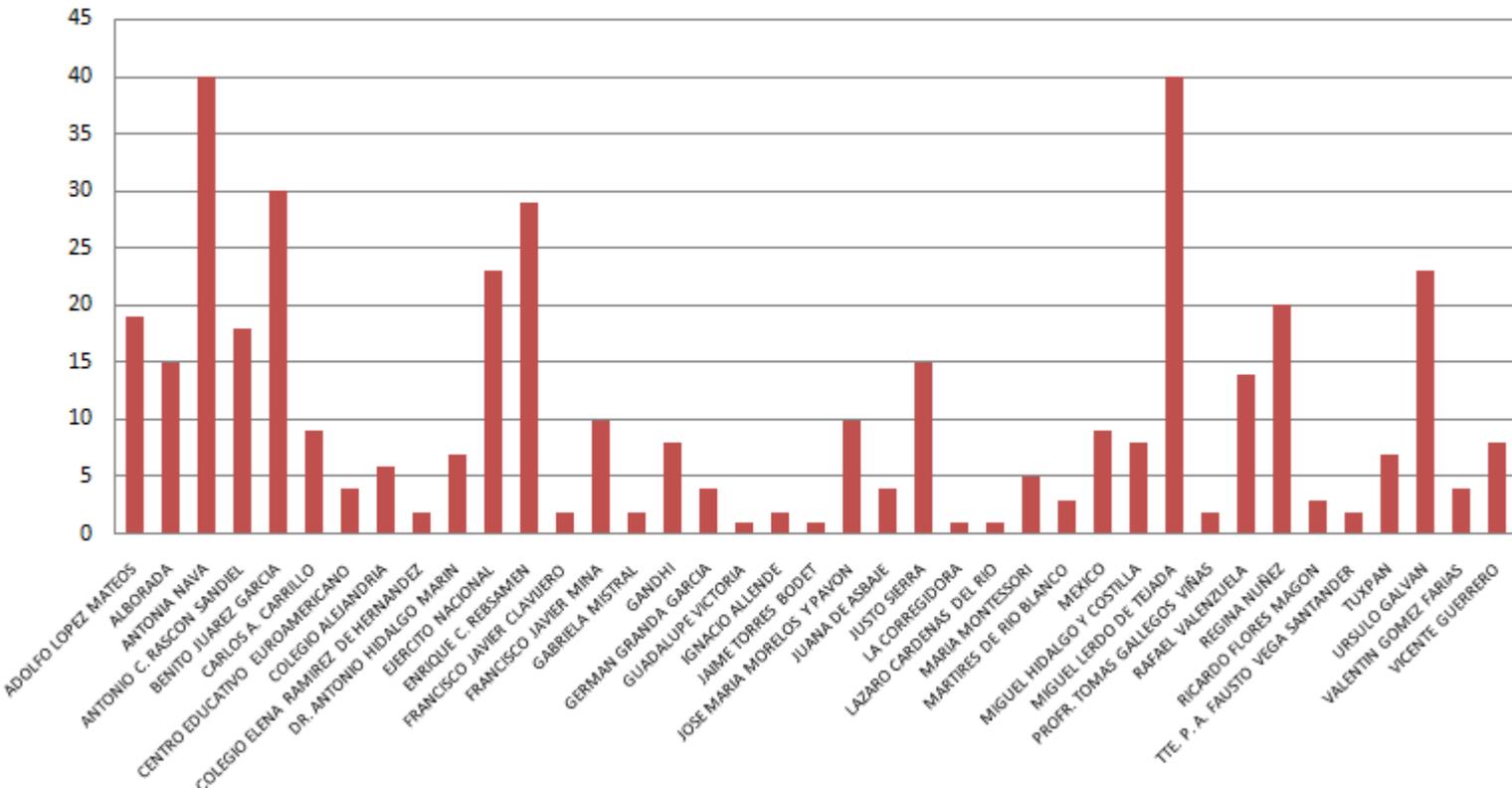
En temas de salud:

- Elevada prevalencia de **sobrepeso y obesidad**
- La **desnutrición** continúa siendo un problema de salud pública (urbana y rural)
- Aumento en enfermedades crónico-degenerativas
- Cambios en el estilo de vida: sedentarismo, hábitos de alimentación inadecuados = Transición epidemiológica.



ESCUELAS	No. DE ALUMNOS CON IMC MAYOR A 24.9
ADOLFO LOPEZ MATEOS	19
ALBORADA	15
ANTONIA NAVA	40
ANTONIO C. RASCON SANDIEL	18
BENITO JUAREZ GARCIA	30
CARLOS A. CARRILLO	9
CENTRO EDUCATIVO EUROAMERICANO	4
COLEGIO ALEJANDRIA	6
COLEGIO ELENA RAMIREZ DE HERNANDEZ	2
DR. ANTONIO HIDALGO MARIN	7
EJERCITO NACIONAL	23
ENRIQUE C. REBSAMEN	29
FRANCISCO JAVIER CLAVIJERO	2
FRANCISCO JAVIER MINA	10
GABRIELA MISTRAL	2
GANDHI	8
GERMAN GRANDA GARCIA	4
GUADALUPE VICTORIA	1
IGNACIO ALLENDE	2
JAIME TORRES BODET	1
JOSE MARIA MORELOS Y PAVON	10
JUANA DE ASBAJE	4
JUSTO SIERRA	15
LA CORREGIDORA	1
LAZARO CARDENAS DEL RIO	1
MARIA MONTESSORI	5
MARTIRES DE RIO BLANCO	3
MEXICO	9
MIGUEL HIDALGO Y COSTILLA	8
MIGUEL LERDO DE TEJADA	40
PROFR. TOMAS GALLEGOS VIÑAS	2
RAFAEL VALENZUELA	14
REGINA NUÑEZ	20
RICARDO FLORES MAGON	3
TTE. P. A. FAUSTO VEGA SANTANDER	2
TUXPAN	7
URSULO GALVAN	23
VALENTIN GOMEZ FARIAS	4
VICENTE GUERRERO	8
	<b>411</b>

**ZONA XXXX, OBESIDAD FIA.**



CLASIFICACION	IMC
BAJO PESO	MENOR A 18.5
RANGO NORMAL	18.5 - 24.9
PRE OBESO	25 - 29.9
OBESO GRADO 1	30 - 34.9
OBESO GRADO 2	35 - 39.9
OBESO GRADO 3	IGUAL O MAYOR A 40

# Problemas de nutrición

---

## Malnutrición

Consecuencia del desequilibrio en la alimentación

### Desnutrición

Dieta inadecuada (cantidad o calidad), efecto de enfermedades infecciosas y otros padecimientos.

### Sobrepeso/obesidad

Acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

- 1,000 millones de adultos tienen sobrepeso
- 300 millones son obesos
- Cada año mueren 2.6 millones de personas por problemas de sobrepeso u obesidad
- Una persona severamente obesa es propensa a morir 8 a 10 años antes que una de peso normal

# Sobrepeso y obesidad en México

**ENSANUT, 2012**

EDAD	%
Niños < 5 años	9.7%
Niños 5 a 9 años	34.4%
Adolescentes	35%
Adultos	73% (M) 69.4% (H)

- Se estima que la obesidad es responsable de 1 a 3 % del total de gastos de atención médica en la mayoría de los países.
- En EUA, la gente obesa gana hasta 18% menos que la gente de peso normal.
- Un obeso incurre en gastos de salud 25% mayores que una persona de peso normal.
- **En México, se estima que la atención de enfermedades asociadas con sobrepeso y obesidad tiene un costo anual de 3,500 millones de pesos.**

# Causas del sobrepeso y obesidad

Principal  
causa

- **Desequilibrio energético – comer más de lo requerido**
- **Inactividad física - gastar menos energía**

IMC

Es el resultado de la distribución del peso en la superficie corporal

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso corporal (kg)}}{\text{Estatura x Estatura (m)}}$$

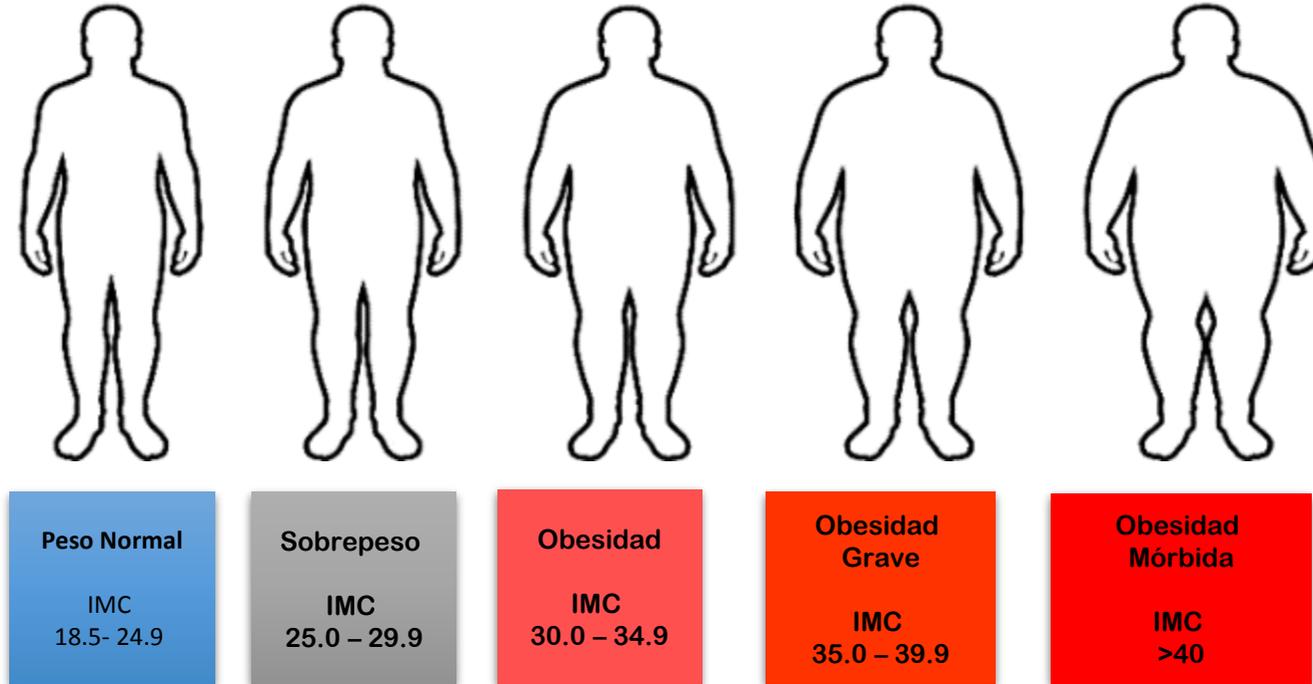
Ejemplo, peso 50 kg,  
estatura 1.55 m  
 $1.55 \times 1.55 = 2.40$

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso: } 50}{\text{Estatura x Estatura: } 2.40} = 20$$

# Clasificación del peso corporal

---

Considerando el Índice de Masa Corporal



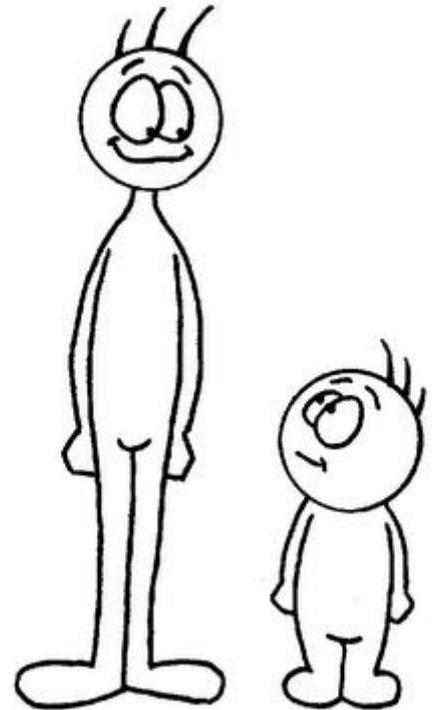
## Efectos en la salud

---

*La desnutrición provoca que se detenga el crecimiento y el desarrollo adecuado en los niños*

Si un niño padece desnutrición por mucho tiempo, deja de crecer = **DESNUTRICIÓN CRÓNICA**

A pesar de ser atendido, las pérdidas en estatura **no se recupera**, por lo que continuará con una estatura baja.



## Efectos en la salud

---

La desnutrición es causada por:

- La carencia nutrimentos
- Deficiencias en la dieta
- Alteraciones en la digestión o absorción.

Es resultado de :

- Ingestión insuficiente de: proteínas, hidratos de carbono, hierro, vitamina A, zinc, entre otros.

# Conceptos básicos

---

## Alimentación

Ingestión de alimentos mediante los cuales el organismo obtiene los nutrimentos que necesita.

## Dieta

Todos los alimentos, platillos y bebidas que consumimos durante un día.

## Alimento

Sustancia nutritiva que toma un organismo o un ser vivo para mantener sus funciones vitales

## Nutrimento

Sustancia que proviene de los alimentos y que juega diversos roles en el metabolismo

# Nutrientes y Energía

---

→ **La energía es fundamental para el mantenimiento de la vida**

Hidratos de carbono (carbohidratos)

Lípidos (grasas)

Proteínas

→ **Cada ser humano tiene requerimientos energéticos diferentes, de acuerdo a:**

Género

Edad

Estatura

Actividad Física

Condiciones particulares

→ **Debe ser suficiente para**

garantizar el crecimiento, el mantenimiento del organismo, tener un peso saludable, etc.

# Grupos de alimentos



- Guía mexicana.  
3 grupos que tienen características en común.  
Todos los grupos son importantes.  
En cada una de las comidas del día se recomienda incluir alimentos de los tres grupos.  
De una comida a otra variar lo más posible los alimentos así como la forma de prepararlos.  
Intercambiar los alimentos dentro de cada grupo.  
La alimentación debe ser acorde a la disponibilidad de alimentos, los gustos y la cultura.

# Grupos de alimentos

CEREALES	VERDURAS Y FRUTAS	LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL
<p><i>Son fuente de <b>energía</b>, aportan glucosa (el combustible más importante para el cerebro)</i></p>	<p><i>Son fuente de <b>vitaminas, minerales y agua</b>. Cuando se pueden comer con cáscara, aportan <b>fibra</b></i></p>	<p><i>Aportan <b>proteínas</b>, algunas vitaminas del <b>grupo B</b>, <b>hierro</b> y <b>zinc</b>, principalmente</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preferir las variedades integrales</li> <li>• Limitar mantequilla, crema</li> <li>• Usar salsas con jitomate, verduras</li> <li>• Evitar el pan con mucha grasa y/o azúcar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consumir las frutas de temporada</li> <li>• Limón y chile son buenos aliados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preferir pescados, carnes magras, blancas y pollo sin piel</li> <li>• Preparaciones sencillas y con poca cantidad de grasa y sal.</li> </ul>

# Verduras

1 taza de vegetales de hoja, crudos



½ taza de vegetales



1 taza



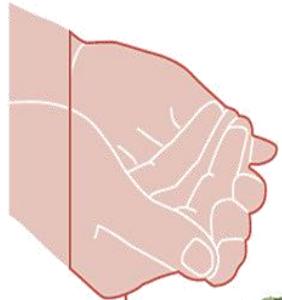
1 taza



½ taza



½ taza



## Verduras y hortalizas

Una ración consta de lo que quepa en dos manos juntas.



1 taza



1 taza



1 taza

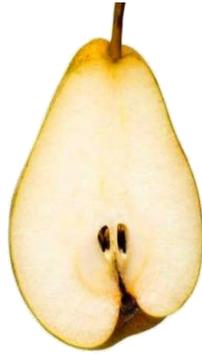


½ taza



½ taza

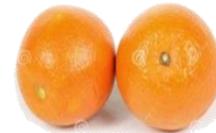
# Frutas



¼ taza



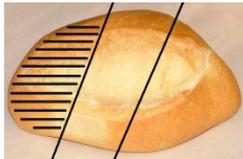
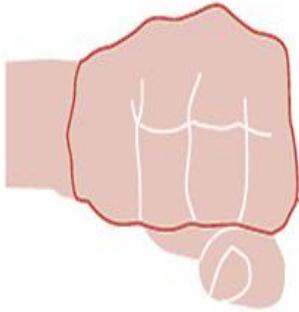
¼ taza



# Cereales

## Pasta

Las porciones han de ser del tamaño de un puño cerrado.



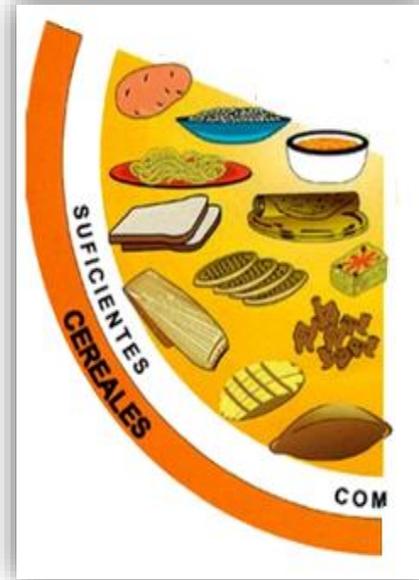
1/3 Sin migajón



Pan árabe 1/3



Palomitas 2 ½ Tazas



1/3 taza



Pasta ½ taza



Granola 3 cdas.



¼ taza



½ taza



¾ taza

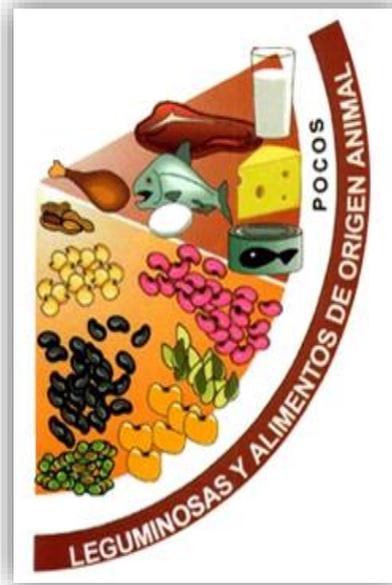
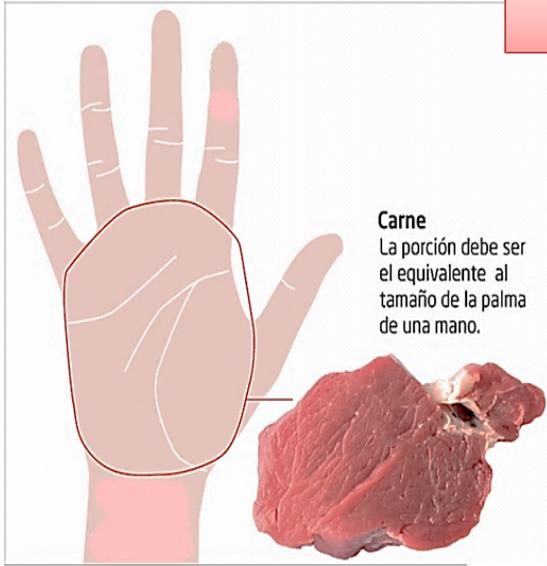


½ taza

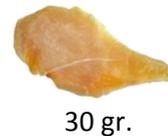
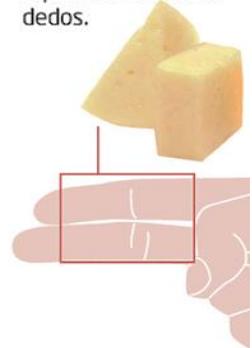


¾ taza

# Leguminosas y Alim. de Orig. Animal



**Queso**  
La porción adecuada equivale a unos dos dedos.



# Grasas



1/3 pieza



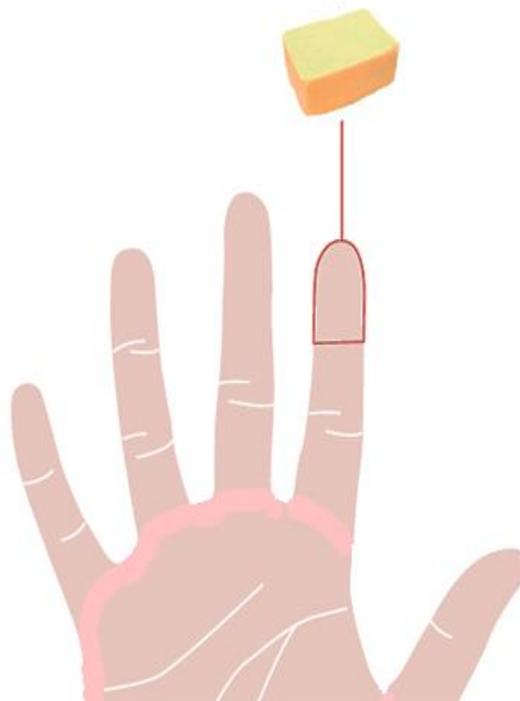
1 cucharadita



1 cucharadita

## Mantequilla

Una rebanada de pan no debe tener más que la punta de un dedo de mantequilla.



10 piezas



14 piezas

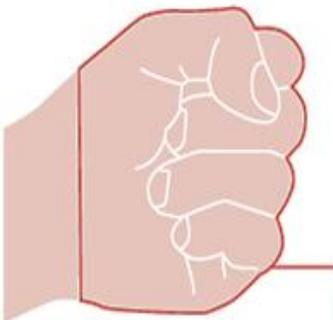


3 piezas

# Azúcar

## Helado

Dos porciones tendrían el tamaño de un puño.



2 cucharaditas



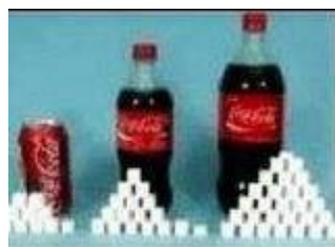
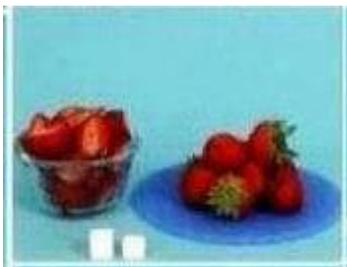
4 piezas



2 cucharaditas



2 piezas



# Sal



La OMS recomienda que las personas adultas no superen los 5 gramos de sal al día o, lo que es lo mismo, 2,4 gramos de sodio diarios.

**Ojo: procurar no salar las colaciones.**

## Alimentos altos en sodio



Quesos muy salados



Botanas saladas



Sopas instantáneas



Productos congelados



Postres comerciales



# Recomendaciones en general

---

- Consumir alimentos nacionales y de calidad (de temporada, con los productores locales).
- Aumentar el consumo de frutas y verduras: **5 al día= 3 verduras y 2 frutas**
- Incluir **alimentos integrales**
- Es recomendable hacer **3 comidas principales y 2 pequeñas colaciones**
- **Moderar** el consumo de **grasas y azúcares**
- Atención en desayunos y loncheras
- Reducir alimentos capeados, empanizados o fritos. Preferir a la plancha, cocido o asados.

# HIDRATACION

- 60-70% del cuerpo es agua.
- Regula procesos (construcción, transporte y mantenimiento).
- Se pierde en orina, sudor, respiración, por la piel, etc.
- Consumir 2 L/día (8 vasos)



# ACTIVACION FISICA

Recomendación mundial para la activación física

Ejemplos sencillos para realizar la actividad física

1. Realizar 60 minutos de actividad física moderada diariamente. \*puede ser 30 minutos en la escuela y 30 minutos en la tarde.
2. Caminar o correr.
3. Saltar o bailar.
4. Estiramiento, subir y bajar escaleras.
5. Realizar labores en casa.
6. Realizar movimientos en la oficina.

# RECESO