



## Cartera de Alimentación

Saludable y  
Actividad Física

*¡Controlo mi peso, mejoro mi salud!*

FAMILIA IMSS | HISTORIAS DE IMSSPIRACIÓN



GOBIERNO DE  
MÉXICO



NutriIMSS

¿QUIERES BAJAR O CONTROLAR TU PESO?,  
¿APRENDER A COMER SALUDABLE? O  
¿COMENZAR A REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA?

## ¡Esta cartera es para ti!

Es para todas las personas que deseen cuidar su salud, si tienes sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión arterial, triglicéridos o colesterol elevados.

Encontrarás **información** que te ayudará a estar **saludable**.



¡Eres una persona valiosa!  
Recuerda que:  
**Con pequeños esfuerzos**  
**lograrás grandes resultados.**



ANOTA TUS DATOS  
**¡ESTA CARTERA ES SOLO TUYA!**



Número de Seguridad Social: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Sexo: Mujer  Hombre  Edad: \_\_\_\_\_ años

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

Sobrepeso	Obesidad	Prediabetes	Diabetes
Prehipertensión	Hipertensión	Dislipidemia	

Otras: \_\_\_\_\_

**¡CONOCE TU ESTADO DE NUTRICIÓN!**

AQUÍ TE ENSEÑAMOS A OBTENER TU ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

Calcula tu Índice de Masa Corporal (IMC), siguiendo estos pasos.



Paso 1. Multiplica  
estatura por estatura  
(en metros).

PESO:



Paso 2. Divide tu  
peso (kilogramos) entre el  
resultado anterior.

TALLA:

Paso 3. Coloca tu **resultado** en el siguiente recuadro.

Mi IMC =



kg/m<sup>2</sup>

Encuentra tu resultado aquí y conoce tu IMC:



Peso saludable	18.5 a 24.9 kg/m <sup>2</sup>
Sobrepeso	25.0 a 29.9 kg/m <sup>2</sup>
Obesidad Grado I	30.0 a 34.9 kg/m <sup>2</sup>
Obesidad Grado II	35.0 a 39.9 kg/m <sup>2</sup>
Obesidad Grado III	40.0 kg/m <sup>2</sup> y más

## ¿CÓMO MEDIR CORRECTAMENTE TU CINTURA?

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



Anota cuánto mide tu **cintura**: \_\_\_\_\_ cm

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

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

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



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

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

Las personas con **sobrepeso y obesidad** tienen exceso de grasa en el cuerpo, se acumula más en el abdomen, ocasionando **mayor riesgo** de tener diabetes, hipertensión, dislipidemia, hígado graso, algunos tipos de cáncer como de mama o colon, entre otros problemas de salud.



### ¿SABES CUÁNTOS KILOS TIENES QUE BAJAR?

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

**TOMA EL PRIMER NÚMERO DE TU PESO PARA CALCULAR LOS KILOS QUE NECESITAS PERDER.**

**POR EJEMPLO: SI PESAS 70 KG, DEBES PERDER 7 KG EN 6 MESES.**

Anota cuántos kilos tienes que bajar: \_\_\_\_\_ kg

**Mis avances mensuales son:**

Fecha						
Peso (kg)						
Cintura (cm)						

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

Lleva a cabo estas acciones diariamente:



1) Realiza una alimentación saludable.



2) Practica diariamente actividad física.



3) Consume agua simple.

ACCIÓN

1

ALIMENTACIÓN SALUDABLE



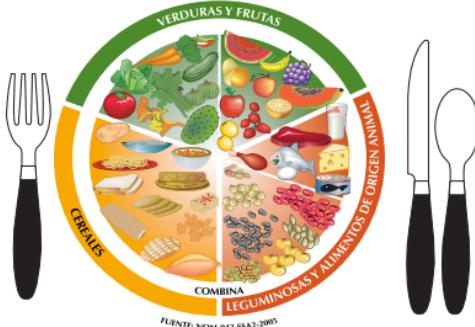
¿Qué es una Alimentación Saludable?

Es comer alimentos que aportan los nutrimentos y la energía (calorías) necesarios para el buen funcionamiento de tu cuerpo de acuerdo con tus necesidades (sexo, edad, peso, estatura, trabajo o actividad, entre otras).

## ¿CÓMO LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Tu plato debe tener al menos un alimento de cada grupo como en la Guía de **El Plato del Bien Comer**.

### El Plato del Bien Comer



#### Verduras y Frutas

Son la principal fuente de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra.



#### Cereales y tubérculos

Son la principal fuente de energía, altos en carbohidratos.

**Combinalos con leguminosas.**



#### Alimentos de Origen Animal y Leguminosas

Aporte alto de proteínas.

## MÉTODO DE LA MANO

Tus manos son la herramienta más sencilla para medir la cantidad de una ración de alimento.



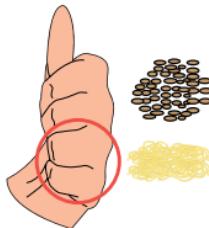
### **2 palmas ahuecadas**

Son iguales a 1 taza (240 ml) de **VERDURAS**



### **1 puño**

Es igual a 1 taza (240 ml) de **FRUTAS**



### **1/2 puño**

Es igual a 1/2 taza (120 ml) de **CEREALES O LEGUMINOSAS**



**1/3 de palma con el grosor del meñique**

Es igual a 1 porción de  
**30 g de CARNE**

La palma completa es igual a  
3 porciones de carne



**1 pulgar**

Es igual a 1 cucharadita  
(5 ml) de **GRASA**



**1 puño**

Es igual a 1 taza (240 ml) de  
**LECHE**

## MEDIDAS CASERAS



**Taza = 240 ml**



**Cuchara = 15 ml**



**Cucharita = 5 ml**



## 1 RACIÓN DE VERDURA ES IGUAL A:

Alimento	Cantidad
Acelga cocida	1/2 taza
Apio	1 ½ tazas
Brócoli cocido	1/2 taza
Calabacita	1 pieza
Champiñón cocido	1/2 taza
Chayote cocido	1/2 taza
Chile poblano	1/2 pieza
Chícharo cocido	1/4 de taza
Col cruda	2 tazas
Coliflor cocida	1 taza
Ejote cocido	1/2 taza
Espinaca cocida	1/2 taza
Flor de calabaza	1 taza
Germen de alfalfa	3 tazas
Huitlacoche cocido	1/3 de taza
Jícama	1/2 taza
Jitomate	2 piezas
Lechuga	3 tazas
Nopal cocido	1 taza
Pepino	1 taza
Pimiento cocido	1/2 taza
Seta cocida	1/2 taza
Verdolagas cocidas	1 taza
Zanahoria	1/2 taza



## 1 RACIÓN DE FRUTA ES IGUAL A:

Alimento	Cantidad
Arándano seco	10 piezas
Chabacano	4 piezas
Chiczapote	1/2 pieza
Ciruela	3 piezas
Durazno amarillo	2 piezas
Fresa entera	17 piezas
Granada roja	1 pieza
Guayaba	3 piezas
Higo	2 piezas
Kiwi	1 ½ piezas
Mamey	1/3 de pieza
Mandarina	2 piezas
Mango ataúlfo	1/2 pieza
Manzana	1 pieza
Melón	1 taza
Naranja	2 piezas
Papaya	1 taza
Pasas	10 piezas
Pera	1/2 pieza
Piña	1/3 taza
Plátano	1/2 pieza
Plátano dominico	3 piezas
Sandía	1 taza
Toronja	1 pieza
Tuna	2 piezas
Uva	18 piezas


**1 RACIÓN DE CEREAL ES IGUAL A:**

Alimento	Cantidad
Amaranto tostado	1/4 de taza
Arroz cocido	1/4 de taza
Avena cocida	3/4 de taza
Bolillo sin migajón	1/3 de pieza
Bollo de hamburguesa	1/3 de pieza
Camote	1/3 de pieza
Cereal de caja sin azúcar	1/2 taza
Elote cocido	1 ½ piezas
Elote desgranado cocido	1/2 taza
Espaguetti cocido	1/3 de taza
Galleta habanera	4 piezas
Galleta maría	5 piezas
Granola baja en grasa	3 cucharadas
Palomitas de maíz sin grasa	2 ½ tazas
Pan de caja	1 rebanada
Pan tostado	1 rebanada
Papa	1/2 pieza
Pasta cocida	1/2 taza
Salvado	8 cucharadas
Telera sin migajón	1/3 de taza
Tortilla de maíz	1 pieza
Tostada de maíz horneada	2 piezas


**1 RACIÓN DE ALIMENTO DE ORIGEN ANIMAL ES IGUAL A:**

Alimento	Cantidad
Atún en lata	1/3 de lata
Atún fresco	30 g
Bistec de res o cerdo	30 g
Clara de huevo	2 piezas
Carne de pollo, res o cerdo	40 g
Carne molida de pulpa de res o cerdo	30 g
Charales frescos	30 g
Filete de pescado	40 g
Huevo	1 pieza
Jamón	2 rebanadas
Jocoque	3 ½ cucharadas
Maciza de res	25 g
Trucha fresca	35 g
Pechuga de pollo sin piel	30 g
Pollo deshebrado	1/4 de taza
Pavo	45 g
Queso cottage o requesón	3 cucharadas
Queso oaxaca	40 g
Queso panela	40 g
Sardina	3 piezas


**1 RACIÓN DE LECHE ES IGUAL A:**

Alimento	Cantidad
Leche descremada	1 taza
Yogur	3/4 de taza



1 RACIÓN DE  
LEGUMINOSAS ES IGUAL A:

Alimento	Cantidad
Alubia	1/2 taza
Alverjón	1/2 taza
Frijol entero	1/2 taza
Frijol machacado	1/3 de taza
Garbanzo	1/2 taza
Haba	1/2 taza
Lenteja	1/2 taza



1 RACIÓN DE  
ACEITE Y GRASA ES IGUAL A:

Alimento	Cantidad
Aceite	1 cucharadita
Aceite de olivo	1 cucharadita
Aceituna	3 piezas
Aguacate	1/3 de pieza
Guacamole	2 cucharadas
Almendra	10 piezas
Cacahuate	14 piezas
Nuez	3 piezas

Basado en el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 4a. Edición.



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

Acude con el personal de Nutrición y Dietética para que te de un plan de alimentación personalizado.



## ¿ESTÁS LISTA O LISTO PARA COMENZAR?

### ¿CUÁNTAS PORCIONES DEBO CONSUMIR EN CADA COMIDA?

#### DESAYUNO



#### Incluye:

- 1 porción de Verdura
- 1 porción de Fruta
- 2 porciones de Cereales
- 2 porciones de Alimentos de Origen Animal
- 1 porción de Leche
- 1 porción de Grasa

#### Por ejemplo:

- Huevos a la mexicana:  
(2 huevos con 2 jitomates y 1 cucharada de aceite).
- 2 piezas de pan tostado y 1 taza de leche.
- 1 taza de papaya picada.

#### COLACIÓN



#### Incluye:

- 1 porción de Fruta

#### Por ejemplo:

- 1 pieza de manzana.



## COMIDA

### Incluye:

- 2 porciones de Verduras
- 3 porciones de Cereales
- 1 porción de Leguminosas
- 2 porciones de Alimentos de Origen Animal
- 2 porciones de Grasa

### Por ejemplo:

- Bistec en salsa verde (60 g de bistec de res, 1 taza de nopales picados y 2 cucharaditas de aceite).
- 1/2 taza de frijoles de la olla.
- 3 tortillas de maíz.



## COLACIÓN

### Incluye:

- 1 porción de Fruta

### Por ejemplo:

2 piezas de durazno.



CENA

Incluye:

- 1 porción de Verdura
- 1 porción de Fruta
- 2 porciones de Cereales
- 1 porción de Alimento de Origen Animal
- 1 porción de Grasa

Por ejemplo:

- Ensalada de atún (30 g de atún, 3 tazas de lechuga rebanada y 1 cucharadita de aceite de olivo).
- 8 galletas habaneras.
- 2 piezas de mandarina.

## TIPS PARA LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE TODOS LOS DÍAS

Ten paciencia y sé perseverante.



Haz que tu alimentación saludable sea rica y variada.

Los hábitos se crean por la repetición y la constancia.



Puedes tener verduras picadas, listas para preparar.

Evita el consumo de productos industrializados.



Planea tus compras y ten alimentos saludables en casa.

Los adolescentes, hombres y personas con actividad física intensa requieren mayor cantidad de energía (calorías), por lo que deben aumentar las siguientes porciones al día:

- **1 porción de Fruta en el refrigerio vespertino o al finalizar su rutina de ejercicio.**
- **1 porción de Alimento de Origen Animal en la comida.**
- **1 porción de Cereal en la cena.**



## PARA ALIMENTARTE SALUDABLEMENTE

Puedes **crear tus propios menús** intercambiando el desayuno de un día con el de otro o la comida o cena.

Si no cuentas con algún alimento puedes sustituirlo por otro que pertenezca al mismo grupo.

Por ejemplo: si no tienes una **manzana, sustituye por una taza de papaya** (ambos son del grupo de Frutas).

	1	2
Desayuno	<p><b>Sándwich de jamón de pavo</b>            Pan de caja (2 rebanadas)            Jamón de pavo (2 rebanadas)            Queso blanco (40 g)            Aguacate (1/3 de pieza)            Lechuga (1 taza)            Jitomate (1 pieza)</p> <p><b>Fruta fresca</b>            Manzana (1 pieza)            Leche descremada (1 taza)</p>	<p><b>Huevo en salsa verde con nopales</b>            Huevo (2 piezas)            Nopales picados cocidos (1 taza)            Salsa verde al gusto            Tortilla de maíz (2 piezas)            Aceite (1 cucharadita)</p> <p><b>Fruta fresca</b>            Papaya picada (1 taza)            Yogur natural descremado (3/4 de taza)</p>
CM	Manzana (1 pieza)	Guayaba chica (3 piezas)
Comida	<p><b>Sopa de fideo con brócoli</b>            Fideo cocido (1/2 taza)            Brócoli cocido (1/2 taza)            Cebolla, ajo y especias al gusto</p> <p><b>Alambre de res</b>            Carne de res (60 g)            Verduras mixtas (1 taza)            Aceite (2 cucharaditas)            Tortilla de maíz (2 piezas)            Frijoles caldosos (1/2 taza)</p>	<p><b>Sopa de verduras</b>            Verduras mixtas (1 taza)            Cebolla, ajo y especias al gusto</p> <p><b>Pescado empapelado con ensalada</b>            Filete de pescado (60 g)            Verduras mixtas (1/2 taza)            Arroz rojo (1/4 de taza)            Aceite (1 cucharadita)            Tortilla de maíz (2 piezas)            Alubias caldosas (1/2 taza)</p>
CV	Plátano dominico (3 piezas)	Mandarina (2 piezas)
Cena	<p><b>Tostadas de tinga de pollo</b>            Pechuga de pollo deshebrada (30 g)            Aceite (1 cucharadita)            Cebolla y jitomate (1 taza)            Tostada de maíz horneada (4 piezas)</p> <p><b>Fruta fresca</b>            Naranja (2 piezas)</p>	<p><b>Ceviche de atún</b>            Atún (30 g)            Pico de gallo (1 taza)            Jugo de limón al gusto            Aguacate (1/3 de pieza)            Tostada de maíz horneada (4 piezas)</p> <p><b>Fruta fresca</b>            Piña picada (3/4 de taza)</p>

	3	4
<b>Desayuno</b>	<p><b>Dobladitas de queso con flor de calabaza</b>            Flor de calabaza (1 taza)            Queso panela (80 g)            Tortilla de maíz (2 piezas)            Aceite (1 cucharadita)</p> <p><b>Fruta fresca</b>            Melón (1 taza)            Yogur natural descremado (3/4 de taza)</p>	<p><b>Sincronizadas de jamón de pavo</b>            Tortilla de maíz (2 piezas)            Jamón de pavo (2 rebanadas)            Queso blanco (40 g)            Aguacate (1/3 de pieza)            Pico de gallo (1 taza)</p> <p><b>Fruta fresca</b>            Fresas (1 taza)            Yogur natural descremado (3/4 de taza)</p>
<b>CM</b>	Sandía (1 taza)	Toronja (1 pieza)
<b>Comida</b>	<p><b>Sopa de moñito con verduras</b>            Pasta de moñito cocida (1/2 taza)            Verduras mixtas (1 taza)            Aceite (1 cucharadita)</p> <p><b>Tacos de carne asada</b>            Carne de res (60 g)            Tortilla de maíz (2 piezas)            Pico de gallo (1 taza)            Aguacate (1/3 de pieza)            Frijoles caldosos (1/2 taza)</p>	<p><b>Sopa poblana</b>            Chile poblano en rajas (1/2 taza)            Champiñones (1/2 taza)            Elote desgranado (1/2 taza)            Caldo de pollo sin grasa (1 taza)            Cebolla, ajo y especias al gusto</p> <p><b>Pollo en salsa verde</b>            Pieza de pollo sin piel (60 g)            Nopales picados cocidos (1 taza)            Tortilla de maíz (2 piezas)            Aceite (2 cucharaditas)            Frijoles caldosos (1/2 taza)</p>
<b>CV</b>	Manzana (1 pieza)	Naranja (2 piezas)
<b>Cena</b>	<p><b>Tostadas de queso panela</b>            Queso panela (40 g)            Aguacate (1/3 de pieza)            Pico de gallo (1 taza)            Tostada de maíz horneada (2 piezas)</p> <p><b>Fruta fresca</b>            Papaya picada (1 taza)            Granola baja en grasa (3 cucharadas)</p>	<p><b>Huevo a la mexicana</b>            Huevo (1 pieza)            Cebolla, jitomate y chile serrano (1 taza)            Aceite (1 cucharadita)            Tortilla de maíz (2 piezas)</p> <p><b>Fruta fresca</b>            Plátano tabasco (1/2 pieza)</p>

	5	6
Desayuno	<p><b>Enchiladas de pollo</b>            Pechuga de pollo deshebrada (60 g)            Aceite (1 cucharadita)            Salsa verde o roja al gusto            Pico de gallo (1 taza)            Tortilla de maíz (2 piezas)</p> <p><b>Fruta fresca</b>            Durazno amarillo (2 piezas)            Yogur natural descremado (3/4 de taza)</p>	<p><b>Quesadillas de champiñones</b>            Tortilla de maíz (1 pieza)            Champiñones (1/2 taza)            Queso blanco (80 g)            Aguacate (1/3 de pieza)            Pico de gallo (1 taza)</p> <p><b>Fruta fresca</b>            Pera (1/2 pieza)            Galletas marías (5 piezas)            Leche descremada (1 taza)</p>
CM	Naranja (2 piezas)	Mandarina (2 piezas)
Comida	<p><b>Consomé de verduras</b>            Verduras mixtas (1 taza)            Garbanzo (1/2 taza)            Arroz blanco (1/4 de taza)            Caldo de pollo al gusto            Cebolla, ajo y especias al gusto</p> <p><b>Carne de cerdo en salsa morita</b>            Maciza de cerdo (60 g)            Aceite (2 cucharaditas)            Salsa morita con especias al gusto            Tortilla de maíz (2 piezas)</p>	<p><b>Sopa de letras con espinacas</b>            Pasta de letras cocida (1/2 taza)            Espinaca cocida (1/2 taza)            Aceite (1 cucharadita)            Cebolla, ajo y especias al gusto</p> <p><b>Fajitas de pollo</b>            Pollo (60 g)            Verduras mixtas: pimiento rojo y cebolla (1 taza)            Aceite (1 cucharadita)            Tortilla de maíz (2 piezas)            Frijoles caldosos (1/2 taza)</p>
CV	Guayaba chica (3 piezas) Cacahuates naturales (13 piezas)	Piña picada (3/4 de taza)
Cena	<p><b>Queso panela asado</b>            Queso panela (40 g)            Nopales asados (2 piezas)            Tortilla de maíz (2 piezas)            Guacamole (2 cucharadas)</p> <p><b>Fruta fresca</b>            Mandarina (2 piezas)</p>	<p><b>Omelette de verduras mixtas</b>            Claras de huevo (2 piezas)            Verduras mixtas (1 taza)            Aceite (1 cucharadita)            Tortilla de maíz (2 piezas)</p> <p><b>Fruta fresca</b>            Fresa (1 taza)</p>

	7	8
Desayuno	<p><b>Calabacitas a la mexicana</b>            Calabacita picada (1/2 taza)            Elote desgranado (1/2 taza)            Jitomate y cebolla            picada (1 taza)            Aceite (1 cucharadita)            Queso panela (80 g)            Tortilla de maíz (2 piezas)</p> <p><b>Fruta fresca</b>            Arándanos secos (10 piezas)            Yogur natural            descremado (3/4 de taza)</p>	<p><b>Machaca a la mexicana</b>            Machaca de res (60 g)            Jitomate y cebolla al gusto            Calabacita y zanahoria            hervidos (1 taza)            Tortilla de maíz (2 piezas)            Aceite (1 cucharadita)</p> <p><b>Fruta fresca</b>            Fresa (1 taza)            Leche descremada (1 taza)</p>
CM	Ciruela roja o amarilla (3 piezas)	Uva (1 taza)
Comida	<p><b>Sopa de lentejas</b>            Lenteja cocida (1/2 taza)            Acelga cocida (1/2 taza)            Aceite (1 cucharadita)            Cebolla, ajo y especias al            gusto</p> <p><b>Picadillo de res</b>            Pulpa de res molida (60 g)            Verduras mixtas: zanahoria,            chayote, pimiento, cebolla,            jitomate y calabaza (1 taza)            Aceite (1 cucharadita)            Tortilla de maíz (3 piezas)</p>	<p><b>Sopa de alubias</b>            Alubias caldosas (1/2 taza)            Aceite (1 cucharadita)</p> <p><b>Pollo con verdolagas</b>            Pollo (60 g)            Verdolagas (1 taza)            Arroz rojo (1/4 de taza)            Aceite (1 cucharadita)            Tortilla de maíz (2 piezas)</p>
CV	Durazno (2 piezas)	Mandarina (2 piezas)
Cena	<p><b>Pan tostado con aguacate y queso</b>            Pan tostado            integral (2 piezas)            Aguacate (1/3 de pieza)            Queso panela (40 g)            Jitomate en rodajas con            orégano y limón (2 piezas)</p> <p><b>Fruta fresca</b>            Melón (1 taza)</p>	<p><b>Sopas</b>            Sope de maíz (2 piezas)            Pollo deshebrado (30 g)            Aguacate (1/3 de pieza)            Ensalada de nopales (1 taza)</p> <p><b>Fruta fresca</b>            Melón (1 taza)</p>

	9	10
<b>Desayuno</b>	<p><b>Mollete</b>            Queso panela (80 g)            Pico de gallo (1 taza)            Telera sin migajón (2/3 de pieza)            Aguacate (1/3 de pieza)            Frijoles machacados (1/3 de taza)</p> <p><b>Fruta fresca</b>            Manzana (1 pieza)</p>	<p><b>Chayote con jamón y queso</b>            Chayote hervido (1/2 taza)            Jamón de pavo (2 rebanadas)            Queso panela (40 g)            Tortilla de maíz (2 piezas)            Aguacate (1/3 de pieza)</p> <p><b>Fruta fresca</b>            Melón picado (1 taza)            Yogur natural descremado (3/4 de taza)</p>
<b>CM</b>	Durazno (2 piezas)	Guayaba chica (3 piezas)
<b>Comida</b>	<p><b>Arroz con verdura</b>            Arroz (1/2 taza)            Zanahoria y chícharos (1/2 taza)            Aceite (1 cucharadita)</p> <p><b>Bistec de res a la mexicana</b>            Bistec (60 g)            Pico de gallo (1 taza)            Tortilla de maíz (2 piezas)            Aguacate (1/3 de pieza)</p>	<p><b>Fideo seco con salsa de frijol y morita</b>            Fideo cocido (1/2 taza)            Jitomate, cebolla, chile morita al gusto            Frijoles caldosos (1/2 taza)            Aguacate (1/3 de pieza)            Ajo y especias al gusto</p> <p><b>Pescado a la plancha</b>            Filete de pescado (60 g)            Verduras mixtas (1 taza)            Aceite (1 cucharadita)            Tortilla de maíz (2 piezas)</p>
<b>CV</b>	Fresas rebanadas (1 taza)	Pera (1/2 pieza)
<b>Cena</b>	<p><b>Omelette de espinacas</b>            Huevo (1 pieza)            Espinaca (1/2 taza)            Aceite (1 cucharadita)            Tortilla de maíz (2 piezas)</p> <p><b>Fruta fresca</b>            Durazno (2 piezas)            Yogur natural descremado (3/4 taza)</p>	<p><b>Jitomates rellenos de atún</b>            Jitomate (2 piezas)            Atún (30 g)            Elote desgranado (1/2 taza)            Cebolla al gusto            Aceituna (3 piezas)            Tostada de maíz horneada (2 piezas)</p> <p><b>Fruta fresca</b>            Sandía (1 taza)</p>

<b>Desayuno</b>	<b>Huevo sobre pan tostado</b> Pan tostado (2 piezas) Frijoles (1/2 taza) Huevo (2 piezas) Aceite (1 cucharadita) Ejote cocido (1/2 taza) Salsa al gusto <b>Fruta fresca</b> Ciruela (3 piezas)	<b>Chilaquiles rojos o verdes con pollo</b> Pechuga de pollo deshebrada (60 g) Salsa verde o roja al gusto Tostada de maíz horneada (2 piezas) Verdura hervida (1 taza) Aguacate (1/3 de pieza) <b>Fruta fresca</b> Papaya (1 taza) Yogur natural descremado (3/4 de taza)
	<b>CM</b> Piña picada (3/4 de taza)	Mango (1/2 pieza)
<b>Comida</b>	<b>Pollo a la parrilla</b> Pollo (60 g) Arroz (1/4 de taza) Aceite (2 cucharaditas) Tortilla de maíz (2 piezas) <b>Ensalada de verduras mixtas</b> Lechugas mixtas (1 ½ tazas) Zanahoria (1/4 de taza)	<b>Sopa de verduras</b> Verduras mixtas (1 taza) Caldo de pollo al gusto Cebolla, ajo y especias al gusto <b>Cerdo en pasilla</b> Carne de cerdo magra (60 g) Nopales (1 taza) Salsa de pasilla al gusto Arroz rojo (1/4 de taza) Aceite (1 cucharadita) Tortilla de maíz (2 piezas) Frijoles caldosos (1/2 taza) Aguacate (1/3 de pieza)
<b>CV</b>	Plátano tabasco (1/2 pieza)	Arándano (10 piezas) Almendras (10 piezas)
<b>Cena</b>	<b>Sándwich de queso</b> Pan de caja (2 rebanadas) Queso blanco (40 g) Espinaca cocida (1/2 taza) Aguacate (1/3 de pieza) <b>Fruta fresca</b> Manzana (1 pieza) Leche descremada (1 taza)	<b>Quesadilla de huitlacoche</b> Tortilla de maíz (2 piezas) Huitlacoche cocido (1/2 taza) Cebolla al gusto Queso blanco (40 g) Aguacate (1/3 de pieza) <b>Fruta fresca</b> Toronja (1 pieza)

	13	14
<b>Desayuno</b>	<p><b>Caldo tlalpeño</b>            Verduras mixtas (1 taza)            Pechuga de pollo deshebrada (60 g)            Arroz (1/4 de taza)            Aceite (1 cucharadita)            Tortilla de maíz (1 pieza)</p> <p><b>Fruta fresca</b>            Uva (1 taza)            Yogur natural descremado (3/4 de taza)</p>	<p><b>Sándwich de queso</b>            Pan de caja (2 rebanadas)            Queso panela (80 g)            Aguacate (1/3 de pieza)            Jitomate (2 piezas)</p> <p><b>Fruta fresca</b>            Melón (1 taza)            Yogur natural descremado (3/4 de taza)</p>
<b>CM</b>	Tuna (2 piezas)	Mandarina (2 piezas)
<b>Comida</b>	<p><b>Ceviche de pescado</b>            Filete de pescado (60 g)            Pico de gallo (1 taza)            Jugo de limón al gusto            Aguacate (2/3 de pieza)            Tostada de maíz horneada (6 piezas)</p>	<p><b>Caldo de hongos con pollo</b>            Pierna o muslo sin piel (60 g)            Hongos o setas cocidas (1/2 taza)            Aceite (2 cucharaditas)            Jitomate, chile guajillo, epazote, cebolla, ajo y especias al gusto            Garbanzo cocido (1/2 taza)            Tortilla de maíz (3 piezas)</p>
<b>CV</b>	Naranja (2 piezas)	Higo (2 piezas)
<b>Cena</b>	<p><b>Calabacitas a la mexicana</b>            Calabacita picada (1/2 taza)            Elote desgranado (1/2 taza)            Jitomate y cebolla picados (1 taza)            Aceite (1 cucharadita)            Queso panela (40 g)            Tortilla de maíz (1 pieza)            Frijoles caldosos (1/2 taza)</p> <p><b>Fruta fresca</b>            Arándanos secos (10 piezas)</p>	<p><b>Tostadas de picadillo de res</b>            Pulpa de res molida (30 g)            Verduras mixtas: zanahoria, chayote, pimiento, cebolla, jitomate y calabaza (1 ½ tazas)            Aceite (1 cucharadita)            Cebolla y jitomate (1 taza)            Tostada de maíz horneada (4 piezas)</p> <p><b>Fruta fresca</b>            Naranja (2 piezas)</p>

	15	16
<b>Desayuno</b>	<p><b>Huevo ahogado en salsa verde con nopales</b></p> <p>Huevo (2 piezas) Nopales picados cocidos (1 taza) Tortilla de maíz (2 piezas) Salsa verde al gusto Aceite (1 cucharadita)</p> <p><b>Fruta fresca</b></p> <p>Papaya picada (1 taza) Yogur natural descremado (3/4 de taza)</p>	<p><b>Sincronizadas de jamón de pavo</b></p> <p>Tortilla de maíz (2 piezas) Jamón de pavo (2 rebanadas) Queso blanco (40 g) Aguacate (1/3 de pieza) Pico de gallo (1 taza)</p> <p><b>Fruta fresca</b></p> <p>Melón (1 taza) Yogur natural descremado (3/4 de taza)</p>
<b>CM</b>	Manzana (1 pieza)	Guayaba chica (3 piezas)
<b>Comida</b>	<p><b>Caldo de habas</b></p> <p>Jitomate, nopales (1 taza) Haba seca cocida (1/2 taza) Aceite (1 cucharadita) Cilantro al gusto</p> <p><b>Calabazas rellenas de queso</b></p> <p>Calabacitas (2 piezas) Queso panela (80 g) Aceite (1 cucharadita) Arroz rojo (1/4 de taza) Tortilla de maíz (2 piezas)</p>	<p><b>Sopa de lentejas</b></p> <p>Lenteja cocida (1/2 taza) Acelga cocida (1/2 taza) Aceite (1 cucharadita) Cebolla, ajo y especias al gusto</p> <p><b>Caldo de res</b></p> <p>Maciza de res (60 g) Verduras mixtas (1 taza) Aceite (1 cucharadita) Tortilla de maíz (3 piezas)</p>
<b>CV</b>	Mandarina (2 piezas)	Uva (1 taza)
<b>Cena</b>	<p><b>Tacos dorados de queso</b></p> <p>Queso panela (40 g) Aceite (1 cucharadita) Lechuga, jitomate y cebolla (1 taza) Tortilla de maíz (2 piezas)</p> <p><b>Fruta fresca</b></p> <p>Toronja (1 pieza)</p>	<p><b>Huarache de nopal</b></p> <p>Nopal (2 piezas) Queso panela (40 g) Aguacate (1/3 de pieza)</p> <p><b>Fruta fresca</b></p> <p>Naranja (2 piezas) Té sin azúcar 10 galletas marías</p>

	17	18
<b>Desayuno</b>	<p><b>Mollete</b> Telera sin migajón (2/3 de pieza) Jamón de pavo (2 rebanadas) Queso panela (40 g) Jitomate y cebolla al gusto Aguacate (1/3 de pieza)</p> <p><b>Fruta fresca</b> Fresas (1 taza) Yogur natural descremado (3/4 de taza)</p>	<p><b>Avena</b> Avena cocida (3/4 de taza) Leche descremada (1 taza) Fresas rebanadas (1 taza)</p> <p><b>Pan tostado con queso</b> Queso panela (40 g) Pan tostado (1 pieza) Pico de gallo (1 taza) Aguacate (1/3 de pieza)</p>
<b>CM</b>	Sandía (1 taza)	Toronja (1 pieza)
<b>Comida</b>	<p><b>Estofado de pollo</b> Pierna o muslo sin piel (60 g) Papa (1/2 pieza) Zanahoria (1/4 de taza) Pimiento rojo o verde al gusto Aceite (2 cucharaditas) Cebolla, ajo y especias al gusto Tortilla de maíz (2 piezas) Frijoles caldosos (1/2 taza)</p>	<p><b>Spaguetti con champiñones</b> Spaguetti cocido (1 taza) Champiñones (1/2 taza) Salsa de jitomate natural (2 piezas) Pollo (30 g) Queso rallado (40 g) Aceite (2 cucharaditas)</p>
<b>CV</b>	Pera (1/2 pieza)	Mango (1/2 pieza)
<b>Cena</b>	<p><b>Quesadillas de champiñones</b> Tortilla de maíz (2 piezas) Champiñones cocidos (1/2 taza) Queso blanco (40 g) Cebolla al gusto Aguacate (1/3 de pieza)</p> <p><b>Fruta fresca</b> Pera (1/2 pieza)</p>	<p><b>Mollete</b> Telera sin migajón (2/3 de pieza) Frijoles machacados (1/3 de taza) Queso panela (40 g) Pico de gallo (1 taza) Aguacate (1/3 de pieza)</p> <p><b>Fruta fresca</b> Manzana (1 pieza)</p>

	19	20
<b>Desayuno</b>	<p><b>Rollitos de jamón y queso</b>            Queso panela (40 g)            Jamón de pavo (2 rebanadas)            Aguacate (1/3 de pieza)            Tostada de maíz horneada (4 piezas)            Calabacitas a la parrilla (1 taza)</p> <p><b>Fruta fresca</b>            Manzana (1 pieza)            Yogur natural descremado (3/4 de taza)</p>	<p><b>Omelette de ejotes</b>            Claras de huevo (4 piezas)            Ejote cocido (1 taza)            Pan de caja (2 piezas)            Aceite (1 cucharadita)</p> <p><b>Fruta fresca</b>            Ciruela (3 piezas)            Yogur natural descremado (3/4 de taza)</p>
<b>CM</b>	Naranja (2 piezas)	Mandarina (2 piezas)
<b>Comida</b>	<p><b>Sopa de frijol</b>            Frijol cocido (1/2 taza)            Acelga cocida (1/2 taza)            Cebolla, ajo y especias al gusto</p> <p><b>Carne de cerdo en adobo</b>            Maciza de cerdo (60 g)            Salsa de chiles guajillo y ancho con especias al gusto            Aceite (2 cucharaditas)            Tortilla de maíz (3 piezas)</p>	<p><b>Salpicón de res</b>            Carne de res cocida y deshebrada (60 g)            Lechuga, jitomate y cebolla (1 taza)            Limón, orégano, ajo, sal, pimienta y vinagre al gusto            Aceite (1 cucharadita)            Aguacate (1/3 de pieza)            Tostada de maíz horneada (6 piezas)            Frijoles machacados (1/3 de taza)</p>
<b>CV</b>	Pasas (10 piezas)	Plátano dominico (3 piezas)
<b>Cena</b>	<p><b>Ensalada de huevo</b>            Huevo duro picado (1 pieza)            Lechugas mixtas (1 taza)            Jitomate y cebolla (1 taza)            Aceite de olivo (1 cucharadita)            Tortilla de maíz (2 piezas)</p> <p><b>Fruta fresca</b>            Melón (1 taza)</p>	<p><b>Pan tostado con aguacate y queso</b>            Pan tostado integral (2 piezas)            Aguacate (1/3 de pieza)            Queso panela (40 g)            Jitomate en rodajas con orégano y limón (2 piezas)</p> <p><b>Fruta fresca</b>            Melón (1 taza)</p>

	21	22
<b>Desayuno</b>	<p><b>Flautas de pollo</b>            Tortilla de maíz (2 piezas)            Aceite (1 cucharadita)            Pollo (60 g)            Verdura: lechuga, jitomate y cebolla (1 taza)</p> <p><b>Fruta fresca</b>            Arándano (10 piezas)            Yogur natural descremado (3/4 de taza)</p>	<p><b>Omelette de champiñones</b>            Claras de huevo (4 piezas)            Champiñones (1 taza)            Tortilla de maíz (2 piezas)            Aceite (1 cucharadita)</p> <p><b>Fruta fresca</b>            Melón (1 taza)            Yogur natural descremado (3/4 de taza)</p>
<b>CM</b>	Ciruela roja o amarilla (3 piezas)	Fresas rebanadas (1 taza)
<b>Comida</b>	<p><b>Sopa estilo oriental</b>            Champiñones y cebollitas cambray (2 tazas)            Pollo deshebrado (60 g)            Aceite (1 cucharadita)            Ajo, chile de árbol y especias al gusto            Cacahuates (13 piezas)            Tortilla de maíz (3 piezas)            Frijoles cocidos (1/2 taza)</p>	<p><b>Albóndigas de pollo</b>            Pechuga de pollo molida (60 g)            Papa (1/2 pieza)            Salsa roja al gusto            Aceite (2 cucharaditas)            En el caldo agregar zanahoria, calabacita y chayote (1 taza)            Cebolla, ajo y especias al gusto            Tortilla (2 piezas)            Frijoles caldosos (1/2 taza)</p>
<b>CV</b>	Kiwi (1 ½ piezas)	Kiwi (1 ½ piezas)
<b>Cena</b>	<p><b>Chile relleno de atún a la mexicana</b>            Chile poblano (1 pieza)            Atún en agua (30 g)            Cebolla y jitomate al gusto            Tortilla de maíz (2 piezas)</p> <p><b>Fruta fresca</b>            Higo (2 piezas)</p>	<p><b>Chayotes al horno con queso</b>            Chayote (1 taza)            Queso panela (40 g)            Aguacate (1/3 de pieza)            Aceite (1 cucharadita)            Pan tostado (1 rebanada)</p> <p><b>Fruta fresca</b>            Durazno (2 piezas)            Té sin azúcar            Galletas marías (5 piezas)</p>

	23	24
Desayuno	<p><b>Carne de res en salsa pasilla</b>            Carne de res maciza (60 g)            Nopales (1 taza)            Salsa pasilla al gusto            Aceite (1 cucharadita)            Tortilla de maíz (2 piezas)</p> <p><b>Fruta fresca</b>            Manzana (1 pieza)            Leche baja en grasa (1 taza)</p>	<p><b>Enfrijoladas</b>            Pechuga de pollo deshebrada (60 g)            Frijoles caldosos (1/2 taza)            Aceite (1 cucharadita)            Pico de gallo (1 taza)            Tortilla de maíz (2 piezas)</p> <p><b>Fruta fresca</b>            Mango (1/2 pieza)</p>
CM	Toronja (1 pieza)	Piña picada (3/4 de taza)
Comida	<p><b>Sopa de lentejas</b>            Lenteja cocida (1/2 taza)            Acelga cocida (1/2 taza)            Aceite (1 cucharadita)            Cebolla, ajo y especias al gusto</p> <p><b>Alambre de pollo</b>            Fajitas de pechuga de pollo (60 g)            Verduras: pimiento y cebolla (1 taza)            Aceite (1 cucharadita)            Arroz blanco (1/4 de taza)            Tortilla de maíz (2 piezas)</p>	<p><b>Bistec encebollado</b>            Bistec (60 g)            Cebolla al gusto            Aceite (1 cucharadita)            Tortilla de maíz (3 piezas)            Aguacate (1/3 de pieza)            Guarnición: ensalada mixta (1 taza)</p>
CV	Sandía (1 taza)	Pera (1/2 pieza)
Cena	<p><b>Caldo tlalpeño</b>            Caldo de pollo sin grasa            Verduras mixtas (1 taza)            Pechuga de pollo deshebrada (30 g)            Aceite (1 cucharadita)            Arroz rojo (1/4 de taza)            Tortilla de maíz (1 pieza)</p> <p><b>Fruta fresca</b>            Uva (1 taza)</p>	<p><b>Omelette de espinaca</b>            Huevo (1 pieza)            Espinaca cocida (1/2 taza)            Tortilla de maíz (2 piezas)            Aceite (1 cucharadita)</p> <p><b>Fruta fresca</b>            Melón (1 taza)</p>

	25	26
<b>Desayuno</b>	<p><b>Rollitos de calabacita con queso</b>            Calabacita en rebanadas (1 pieza)            Queso panela (80 g)            Aceite (1 cucharadita)            Tortilla de maíz (2 piezas)</p> <p><b>Fruta fresca</b>            Durazno (2 piezas)            Yogur natural descremado (3/4 de taza)</p>	<p><b>Sopes de requesón</b>            Sope de maíz (2 piezas)            Requesón (60 g)            Aguacate (1/3 de pieza)            Ensalada de nopales (1 taza)</p> <p><b>Fruta fresca</b>            Melón (1 taza)            Leche baja en grasa (1 taza)</p>
CM	Guayaba chica (3 piezas)	Plátano tabasco (1/2 pieza)
<b>Comida</b>	<p><b>Trucha al comal con ejotes</b>            Trucha (60 g)            Ejote cocido (1/2 taza)            Arroz blanco (1/4 de taza)            Aceitunas (3 piezas)            Tortilla de maíz (2 piezas)            Aguacate (1/3 de pieza)            Frijoles caldosos (1/2 taza)</p>	<p><b>Cerdo en salsa verde con nopales</b>            Chuleta de cerdo no ahumada (1 pieza)            Nopales (1 taza)            Salsa verde al gusto            Tortilla de maíz (3 piezas)            Aceite (2 cucharaditas)            Frijoles caldosos (1/2 taza)</p>
CV	Mango (1/2 pieza)	Cacahuates naturales (13 piezas) Arándano (10 piezas)
<b>Cena</b>	<p><b>Queso panela asado</b>            Queso panela (40 g)            Aguacate (1/3 de pieza)            Calabacitas (1 taza)            Tortilla de maíz (2 piezas)</p> <p><b>Fruta fresca</b>            Uva (1 taza)</p>	<p><b>Coliflor rellena</b>            Coliflor (1 taza)            Queso panela (40 g)            Salsa roja al gusto            Aceite (1 cucharadita)            Arroz blanco (1/4 de taza)            Tortilla de maíz (1 pieza)</p> <p><b>Fruta fresca</b>            Toronja (1 pieza)</p>

<b>Desayuno</b>	<b>Huevo con ejotes</b> Claras de huevo (4 piezas) Ejote cocido (1/2 taza) Aceite (1 cucharadita) Tortilla de maíz (2 piezas)	<b>Torta de jamón</b> Telera sin migajón (2/3 de pieza) Jamón de pavo (2 rebanadas) Queso panela (40 g) Jitomate y cebolla al gusto Aguacate (1/3 de pieza)
	<b>Fruta fresca</b> Manzana (1 pieza) Leche baja en grasa (1 taza)	<b>Fruta fresca</b> Fresa (1 taza) Yogur natural descremado (3/4 de taza)
<b>CM</b>	Tuna (2 piezas)	Papaya (1 taza)
<b>Comida</b>	<b>Carne asada</b> Bistec de res (60 g) Ensalada de verduras mixtas: lechuga, jitomate, cebolla morada (1 taza), aceite virgen (1 cucharadita) Arroz blanco (1/4 de taza) Pico de gallo (1 taza) Tortilla de maíz (2 piezas) Frijoles cocidos (1/2 taza)	<b>Pozole de pollo</b> Pechuga de pollo deshebrada (60 g) Maíz pozolero (1/3 de taza) Lechuga y rábano (1 taza) Aguacate (1/3 de pieza) Tostada horneada de maíz (4 piezas) con fijoles machacados (1/3 de taza) Especias al gusto
<b>CV</b>	Mandarina (2 piezas)	Uva (1 taza)
<b>Cena</b>	<b>Telera con aguacate y queso</b> Telera sin migajón (2/3 de pieza) Aguacate (1/3 de pieza) Queso panela (30 g) Germen de alfalfa (1 ½ tazas) Jitomate (1 pieza)	<b>Pan tostado con huevo</b> Pan tostado (1 rebanada) Huevo (1 pieza) Calabacitas asadas (1 taza) Salsa mexicana al gusto
	<b>Fruta fresca</b> Manzana (1 pieza)	<b>Fruta fresca</b> Mandarina (1 pieza)

**EN RESUMEN:**

**1. Realiza tres comidas completas** en horarios establecidos; incluye un **refrigerio saludable a media mañana y a media tarde**.



**2. Incluye** al menos **un alimento de cada grupo de El Plato del Bien Comer** en cada una de las comidas principales. Cuida el tamaño de las raciones.



**3. Prefiere verduras y frutas de temporada** y evita consumir alimentos industrializados.



**4. Prefiere el consumo de carnes blancas**, como pescado, atún, sardina, aves, pavo, pollo sin piel, y **con menor frecuencia, las carnes rojas** como res y cerdo.

**Prepáralas asadas, horneadas, cocidas o en salsa.**



**5. Prefiere leche o yogur descremados y quesos bajos en grasa** como panela, requesón o cottage.



**6. Prefiere agua simple y frutas como postre**, evita consumir bebidas o alimentos ultraprocesados, azúcar, miel, piloncillo, refrescos, jugos, néctares, mermelada, cajeta, pasteles, galletas, pan dulce, postres, dulces o chantilly.



**7. Prefiere consumir grasas buenas como almendras o aguacate** y evita consumir alimentos altos en grasa como crema, mayonesa, margarina, mantequilla, manteca, tocino, aderezos, frituras, empanizados y capeados.



**8. Condimenta con hierbas aromáticas y evita agregar sal a la preparación de tus alimentos.** Evita consumir cecina, embutidos, agua mineral, bebidas hidratantes, energizantes, salsa inglesa y concentrado de consomé.



**9. Compartir con tu familia y personas cercanas** te ayudará a tener su apoyo; invítalas a hacerlo juntos.

## ACCIÓN

## 2

## PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA

¡MANTENTE ACTIVO TODOS LOS DÍAS!

DE ESTA MANERA GASTAS ENERGÍA Y PUEDES LOGRAR UN PESO SALUDABLE CON MAYOR FACILIDAD.

**¿QUÉ BENEFICIOS OBTIENES AL HACER ACTIVIDAD FÍSICA DIARIAMENTE?**

Previene y controlas el sobre peso y la obesidad.



Te ayuda a mantener controlados los niveles de glucosa en sangre.



Previene algunos tipos de cáncer como el de mama y colon.



Fortaleces tus músculos y mejoras la capacidad de hacer esfuerzo sin fatigarte.



Fortaleces tus huesos, aumentando la densidad ósea, lo que evita las fracturas.



Mejoras tu estado de ánimo y disminuyes el estrés y la ansiedad; aumentas la autoestima y te proporciona bienestar psicológico.

## RECOMENDACIONES PARA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

Antes de iniciar un programa de actividad física, acude con tu médico para valoración y toma en cuenta lo siguiente:



Los adultos deben **realizar al menos 150 minutos a la semana**; por ejemplo, 5 días con una duración de 30 minutos cada día.

**Realiza por lo menos 60 minutos** diarios de actividad física, si tu meta es **reducir de peso**.

Los **adolescentes deben realizar un mínimo de 60 minutos** diarios de actividad física.



**Elige actividades que te gusten y que sean fáciles de realizar**, puedes comenzar con caminar, bailar, nadar o andar en bicicleta y poco a poco incrementar la velocidad o el tiempo.

**Toma agua simple antes, durante y después** de la práctica de actividad física. Evita tomar bebidas endulzadas o energizantes.



Usa **ropa cómoda y calzado adecuado**.

**Lleva un registro de tu avance.** Anota el tipo de ejercicio que realizas (caminar, correr, nadar, entre otros), la duración en minutos y los días de la semana.



## ¿CÓMO REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA SIN RIESGO A LESIONARTE?

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

### 1. CALENTAMIENTO

Tiene la finalidad de preparar tus músculos y articulaciones para evitar lesiones. Movimientos suaves de articulaciones desde la cabeza a los pies.

**Duración:**  
5 a 10 minutos



Eleva los muslos alternando las piernas.



Haz círculos con los brazos, de manera individual y con ambos brazos al mismo tiempo.



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

### 2. ACTIVIDAD PRINCIPAL

Tiene como objetivo aumentar el ritmo cardiaco y el gasto de energía.

**Duración:**  
30 a 60 minutos



Andar en bicicleta



Nadar



Bailar



Caminar o correr



Yoga o Pilates

Serie de ejercicios o movimientos de grandes músculos, como piernas, brazos y abdomen. De intensidad moderada, mayor duración y mayor número de repeticiones.

### 3. ENFRIAMIENTO

Ayuda a reducir paulatinamente la actividad y normalizar el ritmo cardiaco. Disminuye el ritmo, realiza movimientos suaves y estiramientos.

**Duración:**  
**5 a 10 minutos**



Gira tu cintura.



Realiza extensión lateral.



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

La intensidad de la actividad física es el esfuerzo que requieres al hacerla, por ejemplo:



**Ligera.** Puedes platicar tranquilamente.



**Moderada.** Te cuesta un poco de trabajo platicar.



**Intensa.** Te cuesta mucho trabajo platicar.

Si ya realizas una actividad física o ejercicio: ¡Muy bien! Si no es así, empieza poco a poco, aumentando la duración, intensidad y frecuencia. Puedes practicar el siguiente programa de 8 semanas de duración, para que adquieras y mantengas el hábito.

## ¿TE GUSTARÍA TENER UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA?

Te daremos algunas ideas para comenzar, pero recuerda acudir con tu médico para valoración e indicaciones adecuadas para ti.



### **¡Para comenzar!**

Intensidad ligera

Durante 2 semanas

**1**

**30 minutos al día  
3 días por semana**

- Calentamiento: 5 minutos.
- Actividad fundamental: 20 minutos.  
Por ejemplo: Caminar.
- Enfriamiento: 5 minutos.



### **¡Sigue adelante!**

Intensidad moderada

Durante 2 semanas

**2**

**40 minutos al día  
3 a 4 días por semana**

- Calentamiento: 5 minutos.
- Actividad fundamental: 30 minutos.  
Por ejemplo: Caminata.
- Enfriamiento: 5 minutos.



**¡Lo estás logrando!**  
Intensidad moderada  
Durante 2 semanas

**3**

**50 minutos al día  
4 a 5 días por semana**

- Calentamiento: 5 minutos.
- Actividad fundamental: 40 minutos.  
Por ejemplo: Trotar.
- Enfriamiento: 5 minutos.



**¡Mantente así!**  
Intensidad moderada  
Durante 2 semanas

**4+**

**60 minutos al día  
5 a 6 días por semana**

- Calentamiento: 10 minutos.
- Actividad fundamental: 45 minutos.  
Por ejemplo: Correr.
- Enfriamiento: 5 minutos.

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

## ACCIÓN

3

## CONSUMO DE AGUA SIMPLE

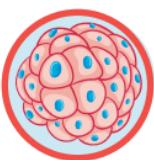
Tu cuerpo necesita de 6 a 8 vasos de agua simple al día.



## BENEFICIOS AL TOMAR AGUA SIMPLE



Mantiene tu cuerpo hidratado.



Mejora el funcionamiento de tus células.



Ayuda a tu digestión y previene el estreñimiento.



Regula tu temperatura corporal.



Ayuda al buen funcionamiento de tus riñones.

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

# UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE ES RICA, VARIADA, SUFICIENTE Y ¡PARA SIEMPRE!

---

NOMBRE

Tienes el poder de llegar a la meta,  
recuerda que todo requiere un esfuerzo,  
**¡Eres capaz de lograrlo!**





**NutrIMSS**

Edición 2021