



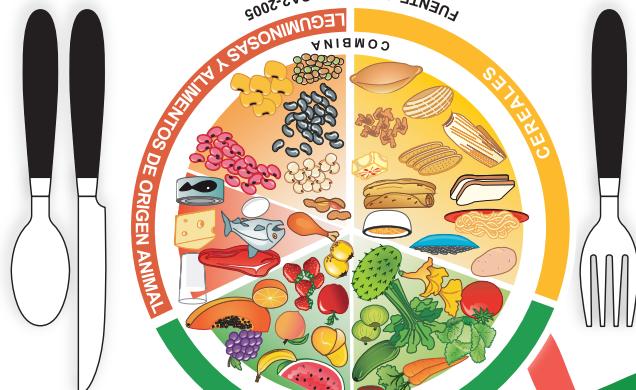
CONTRA LA OBESIDAD

PROGRAMA ESTATAL

*Recomendaciones para adulto sano

Equivalientes	Ejemplos	Grupo de alimentos	Fruitas	Cereales y tubérculos	Lechugas y derivados	Alimentos de origen animal	Acetos y grasas	Energía (kcal)	1800*
5	Verduras y frutas								
8	Aroz cocido, papa, tortilla de maíz,								
3	Cereales y tubérculos								
5	Bolillo								
2	Fríjoles, lentejas, garbanzos, etc.								
4	Lecche y derivados								
4	Huevo, carne, pescado, atún, pollo								
2	Alimentos de origen animal								
4	Otros aceites, ghee, etc.								
4	Girasol, nuez, etc.								

Ejemplo de Plan de Alimentación de acuerdo al Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes



El Plato del Bien Comer



Recomendaciones

Mujeres y hombres de 20 a 59 años



VERACRUZ
GOBIERNO
DEL ESTADO



SS
Secretaría
de Salud

SESVER
Servicios de Salud
de Veracruz



Promoción
de la Salud

Recomendaciones para adultos

- Toma mínimo 2 litros (8 vasos) de agua al día, sola o de fruta.
- Incluye frutas y verduras de temporada y de la región en cada comida, pues son nutritivas, frescas y más baratas.
- Escoge frutas de color brillante, olor agradable y consistencia firme, porque son más frescas.
- Realiza tres tiempos de comida al día en horarios regulares y dos colaciones.
- Consume alimentos naturales, evita los industrializados.
- Evita el consumo de refrescos, jugos embotellados, pastelillos, chocolates o frituras, ya que además de ser caros son poco nutritivos.
- Mastica los alimentos de manera lenta.
- Consume aceites vegetales, como el girasol, canola, maíz, oliva y soya, en vez de grasas de origen animal como la manteca y la mantequilla.
- Cocina con la mínima cantidad de aceite, evitar frituras y empanizados.
- Desinfecta las verduras y frutas que se comen crudas.
- Evita consumir alimentos en la calle y escoge lugares higiénicos.

Mujeres y hombres de 20 a 59 años

- Prefiere pollo, pavo, pescado (atún, sardina) en lugar de carnes rojas y embutidos.
- No hay alimentos buenos o malos sino dietas correctas o incorrectas.
- Incluye al menos un alimento de cada grupo en cada una de las comidas del día.
- Si se combinan los alimentos, mejora el valor nutritivo de la dieta, combina cereales integrales con leguminosas (arroz con frijol, lentejas con arroz, arroz con chicharos, tortilla con frijoles).
- Las mujeres deben tener una alimentación correcta que cubra sus necesidades, con énfasis en los alimentos de mayor contenido de hierro (frijoles, lentejas, berros, quelites, espinacas, acelgas, huevo), calcio (tortilla, lácteos, charales y sardinas) y ácido fólico (verduras de hojas verdes, naranja, plátano, aguacate, frijoles).



Recomendaciones para la Actividad Física

- No tiene que ser vigorosa para aportar beneficios a la salud pero debe desarrollarse de manera programada y gradual, iniciando de menos a más y durante períodos determinados; a las mujeres en especial les ayuda a que sus huesos y músculos sean fuertes.
- 30 minutos diarios y una intensidad moderada son suficientes para proporcionar beneficios de salud.
- Para la mayoría de mujeres y hombres de este grupo de edad es recomendable que su actividad física sea

aeróbica (puede ser tan sencilla como subir escaleras, caminar, trotar, correr durante más de 30 minutos).

- No llegar a la fatiga y realizar movimientos de calentamiento al inicio de la rutina y al final de ella de relajación.
- Es indispensable la autorización médica que avale el adecuado estado de salud actual, para la práctica del ejercicio.