

Te invitamos a participar en eventos educativos, para que conozcas un poco mas acerca de cómo mejorar tus hábitos de alimentación y actividad física:

Tema	Fecha, lugar y hora
Taller dieta correcta	
Taller ingesta de agua simple	
Taller bebidas azucaradas	
Taller cultura alimentaria	
Taller lectura de etiquetas	
Taller lactancia materna	
Taller alimentación complementaria	
Taller beneficios de actividad física	
Sesión de actividad física grupal	
Feria de salud	
Tianguis de alimentos típicos	
Carrera por tu la salud	
Caminata por tu salud	
Foro educativo	

Mayores informes a la coordinación regional del Programa de Alimentación y Actividad Física:

Referencia s

- 1.- Extracto de Cuestionario para la evaluación de hábitos alimentarios y de actividad física. Programa de Alimentación y Actividad Física, SS 2017
- 2.- Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012
- 3.- Guías alimentarias y de actividad física. en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana. Academia Nacional de Medicina. 2015
- 4.- <http://masvaleprevenir.gob.mx/muevete>



SALUD



Promoción
de la
Salud



Programa de Alimentación
y Actividad Física



MÁS VALE PREVENIR
CHÉCATE MÍDETE MÚEVETE

Carnet Estilo de Vida Saludable

Chécate, Mídete y Muévete



Nombre: _____

¿Por qué es bueno tener un estilo de vida saludable ?

Un estilo de vida saludable contribuye a mantener nuestra salud, reducir el riesgo de desarrollar algunas enfermedades como la obesidad, la diabetes, ciertos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares, mejor conocidas como enfermedades no transmisibles (ENT), si padeces alguna de éstas, puede ayudarte a tener un mejor control y evitar sus complicaciones.

Un estilo de vida saludable incluye tener una alimentación correcta, realizar actividad física de forma regular, tener espacios de recreación, descanso, higiene entre otros hábitos y comportamientos.

En este carnet encontrarás algunas sugerencias prácticas para mejorar algunos hábitos relacionados con tu alimentación y actividad física a través de 3 pasos “Chécate, Mídete y Muévete.”

Puedes hacer cambios de manera paulatina.

Registra tus avances y comparte con familia y amigos.



Muévete, ¡Realiza actividad física de forma regular!

Contribuye a controlar el peso, disminuye el riesgo de obesidad, reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, hipertensión, osteoporosis, diabetes, dolores de espalda, además fomenta el bienestar psicológico, reduciendo el estrés, la ansiedad, la depresión y los sentimientos de soledad.

En adultos se recomienda acumular al menos 150 minutos de actividad física moderada a vigorosa por semana. Se debe realizar en lapsos seguidos de al menos 10 minutos de duración.

Considera que cualquier nivel de actividad física es mejor que nada. Independientemente del nivel de actividad física diaria, permanecer sentado mucho tiempo puede tener consecuencias negativas para la salud.

Sugerencias prácticas para una vida más activa ³	¿Cuál de éstas practicas actualmente?	¿Cuál vas a incorporar?
Camina o utiliza bicicleta cuando recorras distancias cortas.		
Siempre que sea posible, utiliza las escaleras en vez del elevador o las escaleras eléctricas.		
Practica ejercicios de estiramiento y flexión en el lugar de trabajo cuando sea posible.		
Apaga la televisión y sal a la calle a caminar o juega con tus hijos.		
Si tienes mascotas, camina, trota o corre con ellas.		
Sigue un plan de actividad física paulatino.		
Realiza actividad física en compañía.		
Incluye dentro de tus actividades familiares o sociales situaciones que requieran actividad física. Por ejemplo dar un paseo por el parque.		



El **agua simple** se considera la elección más saludable para lograr una correcta hidratación. Es necesaria para el buen funcionamiento de tu cuerpo.

La falta de agua o deshidratación aguda afecta los procesos de aprendizaje, provoca estados de ánimo variables, genera falta de concentración, reduce la función cardiovascular y la capacidad para el trabajo físico.

Las necesidades varían según la edad, la actividad y el ambiente. Se sugiere tomar de 6 a 8 vasos de agua simple natural al día.

Sugerencias prácticas para que incrementes el consumo de agua simple natural ³	¿Cuál de éstas practicas actualmente?	¿Cuál vas a incorporar?
Toma agua simple al despertar y antes de acostarte.		
Acompaña las comidas solo con agua simple.		
Cuando tomes agua de fruta que sea sin azúcar.		
Toma por lo menos 6 vasos de agua al día: uno al despertar, uno con cada comida y uno entre comidas.		
Ser un ejemplo a seguir: toma agua frente a hijos y familia.		
Toma agua durante la actividad física y al terminar.		
Ten agua simple al alcance, en una botella reusable, alguna jarra ó garrafón.		
Observa el color de tu orina, es un indicador de tu hidratación. Esta debe ser amarillo clara.		



Chécate, es el primer paso para una vida saludable

En un día habitual ¿Cuántas porciones de alimentos o productos industrializados consumes al día? ¹				
Registro	Inicial	1er. mes	2do.mes	3er. mes
Verduras				
Frutas				
Cereales integrales como: tortilla de maíz, avena, amaranto, centeno o arroz integral.				
Leguminosas				
Carnes, queso o lácteos bajos en grasa.				
Productos industrializados con alto contenido de:	Grasa			
	Azúcar			
	Sal			
Bebidas azucaradas				
Agua simple potable				
En un día habitual ¿Cuántas horas pasas realizando las siguientes actividades?				
Durmiendo				
Frente a un monitor: televisión, videojuego, computadora, etc.				
Actividad física moderada o intensa				
¿Cómo está tu composición corporal? ²				Estatura m:
Peso				
IMC*				
Circ. Cintura **				
% Grasa corporal				
<p>* Índice de Masa Corporal (IMC): se obtiene dividiendo el peso en kilogramos entre la talla en metros, elevada al cuadrado; Bajo peso <18.50, Normal 18.50–24.99, Sobrepeso >25.00–29.9, Obesidad ≥ 30 kg/m²</p> <p>**Mujer: igual o menor a 80 cm , Hombres: igual o menor a 90 cm. ²</p>				



Una **alimentación correcta** a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas como bajo peso, sobrepeso, obesidad, anemia.

Incluye en cada tiempo de comida alimentos de los tres grupos que integran el **Plato del Bien Comer**: I. Verduras y frutas, II. Cereales, III. Leguminosas y/o alimentos de origen animal.

Sugerencias prácticas para que tengas una alimentación saludable ³	¿Cuál de éstas practicas actualmente?	¿Cuál vas a incorporar?
Agrega verduras a todas las preparaciones como guisados, pastas o arroz.		
Prepara sopas de verduras en sustitución de sopas de pasta; prueba diferentes combinaciones.		
Lleva verduras picadas en un recipiente como colación o refrigerio.		
Consume una porción de fruta como postre.		
Congela frutas que no se vayan a consumir y utilízalas como colación, postre o botana.		
Agrega cucharadas de avena, salvado o germen a la fruta .		
Elige alimentos integrales como tortilla de maíz, avena, amaranto, centeno o arroz integral.		
Come leguminosas cocidas todos los días, como frijol, lenteja, alubia o garbanzos.		
Remoja las leguminosas durante la noche y cambia el agua de remojo para cocinarlas esto facilita su digestión.		



Mídete en el consumo de grasas, azúcares y sal (sodio).
En la actualidad consumimos alimentos y bebidas principalmente procesados que tienen alto contenido de estos ingredientes y no favorecen nuestra salud.

Sugerencias prácticas para que tengas una alimentación saludable ³	¿Cuál de éstas practicas actualmente?	¿Cuál vas a incorporar?
Elige carnes con poca grasa: falda de res, pechuga de pollo, lomo de cerdo, atún en agua.		
Evita, limita o disminuye crema, mantequilla, mayonesa o aderezo en los alimentos.		
Utiliza métodos como cocido, horneado, asado, a la plancha y evita el capeado, empanizado o frito.		
Limita el consumo de postres, panes , galletas.		
Elimina o reduce el consumo de refrescos, jugos naturales o procesados, malteadas, frapés, chocolates, cafés gourmet o de máquina.		
Disminuye el consumo de alimentos procesados. Prefiere alimentos frescos.		
Elimina o reduce el consumo de alimentos listos para comer como sopas deshidratadas, sopas instantáneas y/o enlatados.		
Retira el salero de la mesa.		
Prueba los alimentos antes de agregar sal.		
Utiliza hierbas y especias como pimienta, mostaza o ajo para dar sazón a los alimentos.		