



# cevece

## cerca de ti

Revista del Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades

Año 7 \* Núm. 1

Revista trimestral \* Ejemplar gratuito \* ISSN: 2007-5154

Enero-marzo 2017



# Nutrición

DEL ESCOLAR

## Hacia el futuro

¿Qué hacer como sociedad para evitar este grave problema de nutrición en nuestros escolares?

## Entérate

Introducción a un tema importante que afecta a nuestras familias.

## Mitos y realidades

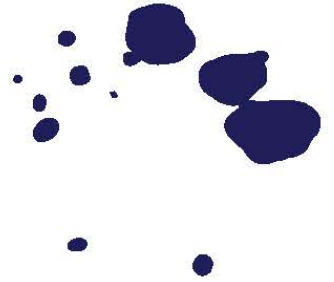
Conoce los mitos y las realidades de la nutrición del escolar.







# Directoria



## **Subcomité Editorial**

César Nomar Gómez Monge

Presidente

Claudia Terán Cordero

Secretaria Técnica

## **Editor**

Víctor Manuel Torres Meza

## **Comité Editorial del CEVECE**

Ma. de Jesús Mendoza Sánchez

Luis Anaya López

Leonardo Francisco Muñoz Pérez

Mauricio R. Hinojosa Rodríguez

Víctor Flores Silva

Elsa Esther García Campos

Silvia Cruz Contreras

Mirtayuri Ruíz Bautista

## **Diseño**

Ana Laura Toledo Avalos

## **Corrección de Estilo**

Elías Miranda Román

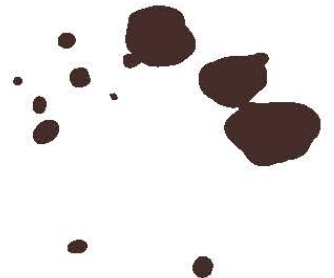
CEVECE CERCA DE TI, REVISTA DEL CENTRO ESTATAL DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA Y CONTROL DE ENFERMEDADES, Año 7, No. 1, enero - marzo 2017, es una publicación trimestral editada por el Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades, Calle Fidel Velázquez No. 805, Col. Vértice, Toluca Estado de México, C.P. 50150, Tel (722) 2-19-38-87, <http://salud.edomexico.gob.mx/cevece>, [cevece@salud.gob.mx](mailto:cevece@salud.gob.mx). Editor responsable: Víctor Manuel Torres Meza. Reservas de Derechos al Uso Exclusivo: 04-2013-050712534600-102, ISSN: 2007-5154, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Número de autorización otorgado por el Consejo Editorial del Gobierno del Estado de México CE: 217/05/01/17-01. Impresa por Punto Impreso, Valentín Gómez Farías No. 105 Pte. Centro, C.P. 50000, Toluca Estado de México. Tel. 2133056. Este número se terminó de imprimir en abril de 2017 con un tiraje de 400 ejemplares.

Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización del Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades.





# Índice

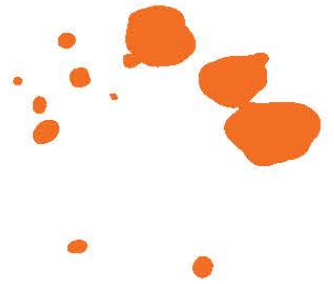


5	Editorial
6	Entérate
8	Entrevista
10	Mitos y realidades
13	Familia y salud
16	Infografía
18	Testimonial
20	Epidemiología en tu vida
22	Publirreportaje
24	Hacia el futuro
27	¿A dónde ir?
29	La agenda
30	Eventos





# Editorial



VÍCTOR MANUEL TORRES MEZA

Llegamos al **séptimo año consecutivo realizando la revista CEVECE Cerca de ti**, a través del esfuerzo de cada uno de los miembros del Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades de la Secretaría de Salud del Estado de México y a la confianza de cada una/o de nuestros lectores que cada tres meses esperan esta publicación.

Durante el año 2017 te vas a encontrar cuatro publicaciones con los temas más relevantes en salud por grupos de edad que ahora están tan de moda señalarlos como son: los **Generación X, Generación Perdida, Generación Y, Generación del Milenio, millennial o Milénica** y que estaremos presentando en el transcurso del año, cómo enferman y sus distintos estilos de vida que van construyendo su entorno social.

Empezamos este número con el interesante tema de **Nutrición en el Escolar** y el enorme reto de la transición nutricional que va de la desnutrición infantil en grupos indígenas y de zonas rurales y el sobrepeso y obesidad en las/los niñas/os mexicanas/os de zonas urbanas.

En la sección de **Entérate**, Mirtayuri Ruiz Bautista te señala la enorme carga económica que tiene el problema de sobrepeso y obesidad. En México, datos de la ENSANUT 2012 refieren que para 2008 los costos atribuibles a la obesidad fueron de 42,000 millones de pesos, equivalente a 13% del gasto total en salud (0.3% del PIB).

Leonardo Muñoz Pérez en la **Entrevista** con el Dr. Miguel Garibay, responsable del Programa de Salud del Escolar en el Departamento de Promoción a la Salud del Instituto de Salud del Estado de México (ISEM), nos lleva a señalar los temas de mayor importancia en la alimentación de este grupo de edad donde se empieza el problema de Sobrepeso

En nuestra sección de **Mitos y realidades** señalamos como ejemplo: Mito, ¿Un/una niño/a gordito/a es saludable?. Realidad: la obesidad es la causa más frecuente de muchos trastornos fisiológicos y mentales que pueden llevar a desarrollar patologías asociadas, como problemas con los huesos y articulaciones, dificultades para desarrollar algún deporte o ejercicio; alteraciones en el sueño y madurez prematura (en el caso de las niñas, pueden entrar antes en la pubertad y tener ciclos menstruales irregulares).

Silvia Cruz Contreras en su sección **Familia y salud** nos presenta uno de los problemas más frecuentes en la alimentación del escolar y es cuando los escolares compran los alimentos en los puestos de venta callejeros o en las tiendas de las escuelas, los padres de familia deben inculcarles qué alimentos elegir, de manera que sean sanos y puedan aprovechar mejor su dinero. Si las escuelas proporcionan comidas o colaciones a las niñas y los niños, es necesario que los papás hablen con los responsables de la escuela para saber si sus hijos/as están recibiendo una alimentación saludable y si es necesario buscar alternativas para mejorarla.

Alma, tengo 34 años y estudios profesionales en contabilidad, vivo en Metepec, Estado de México y soy mamá de dos hermosas niñas de nombres Camila y Ximena, de 9 y 6 años de edad respectivamente. Hablando de nutrición infantil, pienso que mis hijas están bien nutridas porque sí les doy una buena alimentación, es parte del **Testimonial** que María de Jesús Mendoza Sánchez nos presenta con la visión de una madre de familia que sí está preocupada por qué comen sus hijos/as.



Y en **Epidemiología en tu Vida**, Luis Anaya López nos señala que existe en este año 2017 entre 65,936 y 188,040 adolescentes mexiquenses con anemia. Que hay entre 39,175 y 647,152 adolescentes mexiquenses con sobrepeso y que existen entre 197,809 y 368,754 mexiquenses entre 12 y 19 años que son obesos.

En todos los problemas de salud también tenemos ejemplos de éxito y en este número, Víctor Flores Silva en su sección de **Publirreportaje** nos presenta el Comité de Padres de Familia para la Vigilancia de la Tienda Escolar de la Escuela Primaria "Miguel Hidalgo", en San Mateo Atenco, que tiene como objetivo vigilar la venta de alimentos y bebidas por parte de la tienda escolar de este plantel educativo, mediante la supervisión a la misma por parte de los miembros del comité, asegurando la venta de alimentos y bebidas saludables e higiénicas.

Dadas las graves consecuencias a la salud que acarrea el exceso de peso en la población escolar es imprescindible enfatizar y sostener acciones de activación física y educación nutricional que permitan mantener un Índice de Masa Corporal (IMC) saludable en toda la población es una de las conclusiones de la sección de Mauricio Hinojosa Rodríguez **Hacia el Futuro**.

¿Quieres asesorías para la buena alimentación de las/los niñas/os y los escolares?, Elsa Esther García Campos te presenta las Instituciones con Programas de Alimentación al Escolar en su sección **¿A dónde ir?**

La terminamos con gran cariño y esfuerzo, ahora está en tus manos, disfrútala mucho y esperamos tus opiniones para enriquecerla.



# Entérate



MIRTAYURI RUÍZ BAUTISTA

La Organización Mundial de la Salud define a la **nutrición** como la **ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo**. Una buena nutrición (dieta suficiente y equilibrada combinada con ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de una buena salud. Es así que el desequilibrio nutricional se genera a partir de la disponibilidad, accesibilidad, mercadotecnia, disminución en la actividad física y sedentarismo.

Desde el 2010 la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), emitió un reporte sobre la escala y las características de la epidemia de obesidad, donde refiere que en Estados Unidos, la obesidad tiene un costo equivalente a 1% del producto interno bruto del país y **tres de cada cuatro estadounidenses sufrirán de sobrepeso u obesidad para el 2020**.

En otros países de la OCDE, el costo es de 0.5%. **Japón y Corea son los países que registran las tasas de obesidad más**



Fuente: freepik.com



bajas de la OCDE. También destaca que la obesidad infantil española es de las más altas de los países que integran la OCDE.

En **México**, datos de la ENSANUT 2012 refieren que para **2008** los **costos atribuibles a la obesidad fueron de 42,000 millones** de pesos, equivalentes a 13% del gasto total en salud (0.3% del PIB). De no aplicar intervenciones preventivas o de control costo-efectivas **podrían ascender para 2017 a 101,000 millones de pesos**, 101% más respecto al costo estimado en 2008 y los costos indirectos incrementar hasta 292% entre 2008 y 2017 (de 25,000 a 73,000 millones).

Es importante señalar que **muchos infantes en edad escolar crecen en un entorno obesogénico**; un entorno donde varios miembros de la familia son obesos, demasiada publicidad de productos chatarra, alicientes en comida chatarra como “cajitas felices”, dulces y bebidas azucaradas con el “vaso de colección” en cines, etc. Los niños y niñas están rodeados/as de comida con un alto contenido calórico que fomenta el aumento de peso y la obesidad.

Por ello derivado del Acuerdo Nacional por la Salud Alimentaria 2010 y de la Estrategia contra el Sobrepeso y la Obesidad, se crea el **Programa de Acción en el Contexto Escolar**, dentro del cual se emite la **Estrategia 5 pasos para la Salud Escolar** que tiene como objetivo la promoción de estilos de vida saludables por medio de cinco acciones simples, sencillas y prácticas que podemos adoptar y adaptar en nuestra vida diaria para conservar la salud compartiendo con la familia y personas de nuestro entorno.

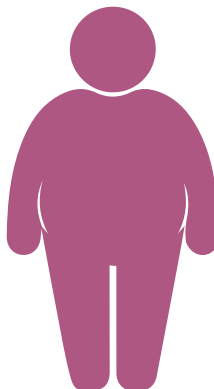
Las acciones son:

1. **Paso 1: Actívate**
2. **Paso 2: Toma agua**
3. **Paso 3: Come verduras y frutas**
4. **Paso 4: Mídete**
5. **Paso 5: Comparte**



Fuente: freepik.com

Y el **Estado de México**, Entidad Federativa más poblada de la República Mexicana, ocupa el **segundo lugar en obesidad y sobrepeso infantil**, se aprobó el 17 de Febrero del 2016 el Decreto por el que se expide la **Ley para la Prevención, Tratamiento y Combate del Sobrepeso, Obesidad y Trastornos Alimentarios del Estado de México y sus Municipios**.



Con la finalidad de definir las bases generales para el diseño, ejecución y evaluación de las estrategias, programas y políticas públicas a través del desarrollo de acciones coordinadas y de responsabilidad compartida entre las diferentes instituciones y órdenes de gobierno, en los ámbitos educativo, social, económico, político, cultural y de salud que tengan como **finalidad prevenir, atender y combatir el sobrepeso, la obesidad y los trastornos alimentarios**, así como fomentar de manera permanente e intensiva la activación física de las personas y la adopción de hábitos alimenticios y nutricionales correctos.

**Sin duda la educación es el arma más poderosa para cambiar el mundo (Nelson Mandela) y sin salud no hay educación**, y viceversa, por ello es imprescindible continuar con la creación de huertos escolares, motivar el consumo de frutas, verduras, agua simple, activación física, fomentar la participación comunitaria así como generar actividades gastronómicas para contribuir con estilos de vida saludables.

## Bibliografía

- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS). Disponible en: <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- ESTRATEGIA NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN Y EL CONTROL DEL SOBREPESO, LA OBESIDAD Y LA DIABETES. Disponible en: [http://promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/estrategia/Estrategia\\_con\\_portada.pdf](http://promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/estrategia/Estrategia_con_portada.pdf)
- ESTRATEGIA 5 PASOS PARA LA SALUD ESCOLAR. Disponible en: [http://sep.gob.mx/work/appsite/basica/estrategia\\_5\\_pasos.pdf](http://sep.gob.mx/work/appsite/basica/estrategia_5_pasos.pdf)
- ENCUESTA NACIONAL DE SALUD EN ESCOLARES 2008. Disponible en: <https://www.insp.mx/produccion-editorial/publicaciones-antiores-2010/1448-encuesta-nacional-de-salud-en-escolares-2008.html>
- GACETA DE GOBIERNO. Gobierno del Estado Libre y Soberano de México. Disponible en: [http://salud.edomexico.gob.mx/html/doctos/DECRETO\\_ley\\_prevenccion.pdf](http://salud.edomexico.gob.mx/html/doctos/DECRETO_ley_prevenccion.pdf)



# Entrevista



LEONARDO FRANCISCO MUÑOZ PÉREZ



Fuente: CEVECE.

Entrevista al Dr. Miguel Garibay, responsable del Programa de Salud del Niño en Edad Escolar, del Departamento de Promoción de la Salud del ISEM.

recomiendan que al despertar no deben de pasar más de **dos horas de ayuno** para mantener un metabolismo adecuado de igual forma recomiendan que se realicen de **5 a 6 alimentos al día**, siendo 3 comidas fuertes y dos o tres colaciones.

**4** CEVECE. ¿Qué tipos de alimentos se deben limitar en el niño en edad escolar?

MG. Debemos **evitar** en ellos **alimentos altos en sodio e industrializados**, recordemos que están en crecimiento por lo que sus requerimientos nutrimentales y calóricos son diferentes a los de un adulto, por lo que es importante mantener un balance en sus dietas usando como aporte calórico carbohidratos simples como los que encontramos en las frutas.

**5** CEVECE. ¿Es conveniente forzar al niño a que coma e incluso castigarle, si rechaza algún alimento saludable?

MG. Muchos de nosotros nos podemos relacionar con esta pregunta, por la forma en que crecimos y la respuesta es no, **forzar un alimento o castigarlo genera un efecto negativo y terminará por rechazarlo más adelante**, lo que usualmente se sugiere para este tipo de casos es **ser más creativo con la comida**, usar distintas formas de preparación, agregarle más color a los platillos; no se necesita ser chef para poder jugar con las distintas texturas que podemos usar en nuestros alimentos, una sopa, un puré, son fáciles de preparar y le pueden dar otra perspectiva al niño.

**6** CEVECE. ¿Qué hacer ante un niño en edad escolar que se muestre inapetente?

MG. Hay que encontrar la razón por la cual nuestro niño se encuentra inapetente, ya sea que no le guste la comida, que en lugar de comer quiera irse a jugar y en base a ello intervenir, sin castigar o forzar que coman.

**7** CEVECE. ¿Debemos obligar a los niños a que no dejen nada en el plato cuando comen?

MG. La respuesta es no, debemos recordar que son niños no adultos, en muchas ocasiones las porciones que se les sirven a los niños son mayores que su capacidad gástrica, hay una forma muy simple y usada por los nutriólogos para el **cálculo de las porciones** y es **mediante el uso de la mano**, hacerlos participar desde pequeños con este tipo de práctica, es un buen

**1** CEVECE. ¿Qué tan importante son las guarderías y las escuelas para reforzar los buenos hábitos alimenticios en los escolares?

MG. Es **importante inculcar desde jóvenes hábitos alimenticios** buenos para que éstos tengan un **fuerte arraigo en ellos** e incluso nos ayuden a transmitir este mensaje en sus casas para la promoción no solo de buenos hábitos alimenticios, sino de hábitos saludables dentro de la comunidad, inculcar hábitos saludables en nuestros niños es apostar por una nueva cultura de salud en nuestra población, así como una mejor calidad de vida para ellos.

**2** CEVECE. ¿Cuál es la importancia del desayuno para el niño en edad escolar?

MG. El desayuno como todos sabemos es el **alimento más importante del día**, pues nuestra **primera fuente de energía** para el día después de un ayuno prolongado como es la noche, este primer aporte de nutrientes es por decirlo de cierta manera nuestro **“combustible” para trabajar durante el día**, privar a nuestro cuerpo de este importante alimento inicial repercute en muchas cosas como un bajo desempeño escolar, baja talla y problemas en el crecimiento y desarrollo de nuestros niños.

**3** CEVECE. ¿Cuántas comidas al día debe realizar un niño en edad escolar y en qué horarios?

MG. Depende de las actividades del niño los alimentos y los horarios en que debe comer, **los nutriólogos** regularmente



ejercicio para ir reforzando este tipo de hábitos saludables en nuestros niños.

**8** CEVECE. ¿Cuáles pudieran ser las señales de saciedad en el niño en edad escolar y con ello evitar el forzarlos a comer de más?

MG. Esta pregunta depende mucho de cada uno de los niños, usualmente comienzan a comer lento, empiezan a jugar con la comida, o a distraerse con cualquier cosa. Hay que tener cuidado ya que muchas veces podemos tener varios distractores a la hora de la comida como un televisor o que esté más interesado en jugar con algo o alguien más que comer, es importante conocer estas señales en nuestros hijos y poder discernir cuando es más una cuestión de juego o es una cuestión de saciedad.

**9** CEVECE. ¿Qué tipo de alimentos recomendaría para los niños en caso de celebración de cumpleaños?

MG. No podemos hablar de un cumpleaños sin pastel, pero sí podemos hablar de una **ración más pequeña** y **complementarla con otros elementos como un pequeño coctel de frutas** que podemos usar, adicionalmente podríamos sugerir para **botanas** dentro de la celebración alimentos como la **jícama, zanahoria, pepino, etc.**, en lugar de frituras, inclusive, hay otras alternativas como botanas de vegetales horneados.

**10** CEVECE. ¿Desde su punto de vista, qué situación pudiera explicar la "epidemia" de obesidad que actualmente se observa en los niños mexicanos?

MG. Actualmente la epidemia de sobrepeso y obesidad es un **factor sociocultural** el que tiene una mayor predominancia en nuestra población, esto debido a que las personas usualmente no relacionan el sobrepeso y la obesidad con un problema de salud, no solo es este factor que nos condiciona, sino que también los **estilos de vida** donde los dos padres de familia trabajan descuidando tanto sus hábitos alimenticios y por obvias razones los de sus hijos.

**11** CEVECE. ¿Qué recomendación le da a padres de familia y maestros para resolver el problema de un niño con sobrepeso u obesidad?

MG. Los niños aprenden de nosotros, **mejorar nuestros hábitos alimentarios para poder enseñar con el ejemplo a nuestros niños**, de igual forma en muchas ocasiones no sabemos comer de manera adecuada, actualmente existe mucha información en línea a la cual podemos acceder de manera sencilla desde redes sociales hasta artículos formales de nutrición por lo que sugeriría se busque la orientación del personal en salud para tener una información adecuada.

**12** CEVECE. ¿Quisiera agregar algo más respecto a la temática tratada en esta entrevista?

MG. Como mencioné anteriormente es muy importante ser **coherentes en nuestros hábitos alimenticios con nuestros hijos**, de nada sirve que por un lado les estemos diciendo que deben comer bien, que les enseñen el plato del buen comer dentro de la escuela, cuando a la salida la primera escala antes de llegar a casa es o el señor de los helados o el papero fuera de la escuela.

Vale la pena mencionar que estamos platicando de la salud no de nuestros hijos, sino que **todos estos hábitos buenos o malos se transmitirán a la siguiente generación. Depende de nosotros modificar y mejorar estos hábitos** alimenticios para las siguientes generaciones.



Fuente: CEVECE.



Fuente: CEVECE.



# Mitos y realidades



VÍCTOR MANUEL TORRES MEZA

Los **mitos sobre la alimentación infantil** a veces **hacen mucho daño**, ya que **generan falsas realidades, confundiendo a los padres** cuando se trata de dar de comer a las/los niñas/os. A continuación, les presentamos mitos y realidades de la alimentación en escolares: ¿es obligación de los padres que las/los niñas/os coman?, ¿hay que darles suplementos de vitaminas a las/los niñas/os?, ¿son buenas las grasas?

**1** Mito  
Las/los niñas/os tienen gustos diferentes a los adultos y necesitan comida especial.

**Realidad**  
Las/los niñas/os **no tienen gustos establecidos**, son los padres o cuidadores los que les enseñan. Por esto es primordial **incluirlos en la dieta familiar a partir del año** de edad y servirles lo mismo que a los adultos.

Es importante, por supuesto, **respetar el gusto de la/el pequeña/o** y si, por ejemplo, alguna vez no le gustó el betabel cocido, probar dárselo crudo, rallado o en zumo con zanahoria. Es decir, a lo largo del tiempo **ir variando las presentaciones**.

**2** Mito  
Las grasas no son buenas, por eso es más sano eliminarlas desde la edad preescolar.

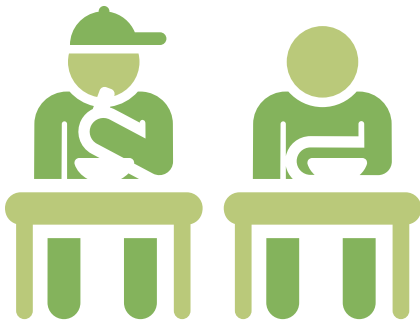
**Realidad**  
Las grasas son **indispensables en la alimentación de cualquier persona** y las/los niñas/os no son la excepción. Las grasas o lípidos **aportan energía, vitaminas como la A, D, E y K, protegen los órganos**, ayudan a mantener una temperatura adecuada y deben proveer el 30 o el 35% del total de calorías que se consumen diariamente.

De este porcentaje, el **90% debe provenir de las grasas conocidas como insaturadas**, que se encuentran principalmente en **alimentos de origen vegetal** como el **aguacate**, las **nueces**, los **aceites** (maíz, soya, girasol, oliva); y el **10%** restante de grasa saturada como la **mantequilla** y la **crema de leche**.

Estos alimentos son fuente de las grasas esenciales, es decir que el cuerpo no puede producirlas y necesita obtenerlas de los alimentos.

**3** Mito  
Es obligación de los padres que las/los niñas/os coman.

**Realidad**  
Es **obligación de los padres ofrecer una alimentación correcta a sus hijas/os**. Es **responsabilidad de las/**





Fuente: freepik.com

los niños/os decidir **si comen o no y cuánto comen**. Es importante dejar que las/los niñas/os reconozcan sus señales de hambre y saciedad y aprendan a comer la cantidad que realmente los deje satisfechos. De esta manera es más fácil evitar problemas de obesidad.

La **obligación de los padres** es **ofrecer una dieta variada, equilibrada, apetecible**, darles a probar **alimentos nuevos, poner un horario de comidas**, etc. Una vez que las/los niñas/os tienen ciertas responsabilidades es más fácil que su alimentación sea la adecuada.

4

**Mito**  
Los padres son responsables de que las/los niñas/os coma todo lo que se le sirve.

#### Realidad

Es responsabilidad de las/los niñas/os decidir si comen o no y cuánto comen. Es importante dejar que **ellos y ellas reconozcan sus señales de hambre y saciedad** y aprendan a comer la cantidad que realmente los deje satisfechos. De esta manera **es más fácil evitar problemas de sobrepeso y obesidad**.

La responsabilidad de los padres está en ofrecer una alimentación correcta, una dieta variada, equilibrada, apetecible, darles a probar alimentos nuevos y establecer un horario de comidas.



Fuente: freepik.com

5

**Mito**  
Para un buen crecimiento es necesario un suplemento vitamínico.

#### Realidad

La gran mayoría de las/los niñas/os no necesitan un suplemento vitamínico. **Si nuestros/as hijos/as consumen una alimentación variada** que incluya verduras, frutas, cereales, leguminosas, alimentos de origen animal, grasas y azúcares en una proporción adecuada, **podemos estar tranquilos de que están consumiendo los nutrientes necesarios**.

No hay que olvidar que **nuestra alimentación no depende** de un alimento o de un tipo de comida sino del **conjunto de alimentos que consumimos en varios días**.

6

**Mito**  
Lo más importante es que coman proteínas.

#### Realidad

**Ningún alimento es más importante que otro**; cada uno juega un papel diferente e indispensable en la salud, el crecimiento y el desarrollo de los/las niños/as y los/las adolescentes. Los alimentos ricos en proteínas juegan un papel fundamental, pero el crecimiento y la salud no serían posibles sin los otros nutrientes, como grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales.

7

**Mito**  
Los/las niños/as 'bien educados' no comen entre comidas.

#### Realidad

Los/las pequeños/as **están en constante movimiento**, por lo que sus requerimientos de energía son altos y sus estómagos, al igual que ellas y ellos, pequeños, **no están dispuestos a perder mucho tiempo en comidas largas**. Es por esto que la merienda, por la mañana y por la tarde, es muy importante.

Se les debe **enseñar a hacer buenas elecciones**, intentando **incluir la mayor cantidad de frutas y verduras** posibles en su alimentación.



Fuente: freepik.com

8

Mito  
Comer entre comidas provoca caries.

Realidad

Lo que en realidad **provoca las caries** es el **contacto constante de los alimentos con los dientes**, especialmente aquellos que contienen azúcar.

De allí la importancia de **enseñarles** a las/los pequeñas/os **buenos hábitos de higiene bucal** y a cepillarse los dientes.



9

Mito  
Se requiere un suplemento vitamínico para un buen crecimiento.

Realidad

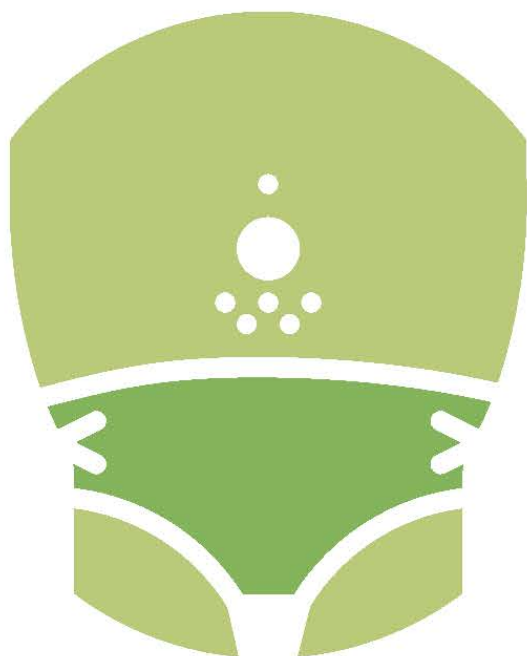
La gran mayoría de los/las niños/as no necesitan un suplemento vitamínico. **Solo** están recomendados **si presentan algunas deficiencias o problemas de crecimiento** que los requieran.

10

Mito  
Un/una niño/a gordito/a es saludable.

Realidad

**La obesidad es la causa más frecuente de muchos trastornos fisiológicos y mentales que pueden llevar a desarrollar patologías asociadas**, como problemas con los huesos y articulaciones, dificultades para desarrollar algún deporte o ejercicio; alteraciones en el sueño y madurez prematura (en el caso de las niñas, pueden entrar antes en la pubertad y tener ciclos menstruales irregulares).



Fuente: freepik.com

## Bibliografía

1. Macías, A. I., Gordillo, L. G., & Camacho, E. J. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista chilena de nutrición*, 39(3), 40-43.
2. Martínez Álvarez, J. R., & Polanco Allúe, I. (2007). El libro blanco de la alimentación escolar. *Revista Española de Salud Pública*, 81(5), 573-573.
3. Théodore, F. L., Bonvecchio Arenas, A., Blanco García, I., & Carreto Rivera, Y. (2011). Representaciones sociales relacionadas con la alimentación escolar: el caso de las escuelas públicas de la Ciudad de México. *Salud colectiva*, 7(2), 215-229.
4. Quintana, L. P., Mar, L. R., Santana, D. G., & González, R. R. (2010). Alimentación del preescolar y escolar. *Protocolos Diagnóstico-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica SEGHP-AEP*, 297-305.
5. Barquera, S., Rivera-Dommarco, J., & Gasca-García, A. (2001). Políticas y programas de alimentación y nutrición en México. *Salud pública de México*, 43(5), 464-477.
6. Flores-Huerta, S., Klünder-Klünder, M., & Medina-Bravo, P. (2008). La escuela primaria como ámbito de oportunidad para prevenir el sobrepeso y la obesidad en los niños. *Boletín Médico del Hospital Infantil de México*, 65(6), 626-638.
7. <http://www.eltiempo.com/carrusel/mitos-y-realidades-de-la-nutricion-infantil/15232516>
8. <http://www.pequerecetas.com/alimentacion/infantil/alimentacion-infantil-7-mitos-y-realidades/>





# Familia y salud

SILVIA CRUZ CONTRERAS



Fuente: freepik.com

La **edad escolar** es una **etapa trascendental para el desarrollo intelectual y físico de las niñas y los niños**, porque es precisamente en este periodo donde **se consolidan**, además de sus **hábitos de estudio y valores**, sus hábitos **alimentarios**, mismos que conservarán para toda su vida.

Se sugiere como un hábito saludable un **horario de alimentación** para las niñas y los niños en etapa escolar que comprenda un **desayuno a las 7:00 am**, la **comida a las 15:00 pm**, una **cena entre las 18:00 a 20:00 pm** y **dos refrigerios o colaciones entre cada comida**.

La **proporción de energía** aportada de acuerdo a los 3 tiempos de comida y 2 refrigerios o colaciones; deberá contener cada uno el siguiente aporte de energía: **desayuno, comida y cena, 25%, 30% y 15%, respectivamente; los dos refrigerios aportan el 30% restante de energía** y nutrimentos a las y los escolares.

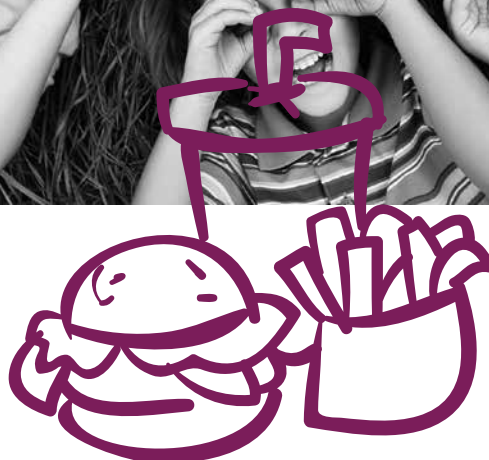


**El refrigerio no debe sustituir al desayuno**, pues es una comida ligera, no una principal, que se hace entre la hora del desayuno y de la comida y entre la hora de la comida y la cena; por eso, es importante prepararles un **lunch a las y los menores para que lo puedan comer a media mañana**, pues **entre una comida y otra hay cuando menos 7 horas**, tiempo en el que el estómago permanece vacío, lo que implica que les comience a dar hambre. Dicho **refrigerio**, debe estar **equilibrado** y contener una combinación de los tres grupos de alimentos: **frutas y verduras, cereales y tubérculos; y leguminosas y carnes**.

**Si** las niñas o los niños son muy dinámicos, **hacen actividad física**, o por lo contrario, **tienen bajo peso**, es recomendable **agregar mayores nutrientes a las colaciones y comidas**, incluso; **aumentar el tamaño de las porciones** que consumen, pero siempre bajo la **supervisión e indicación de una/un nutrióloga/o**. Por eso, es importante que los padres de familia, -especialmente las mamás- acudan con estos profesionales de la salud a fin de aprender sobre algunos menús, loncheras nutritivas, alimentación balanceada en edad escolar, cómo hacer que sus hijas e hijos coman, porciones adecuadas para las/los escolares y otros productos alimenticios necesarios para su correcto desarrollo.



Cuando las y los escolares compran los alimentos en los puestos de venta callejeros o en las tiendas de las escuelas, las madres y los padres de familia deben inculcarles qué alimentos elegir, de manera que sean sanos y puedan aprovechar mejor su dinero. Si las escuelas proporcionan comidas o colaciones a las niñas y los niños, es necesario que las mamás y los papás hablen con los responsables de la escuela para saber si sus hijos/as están recibiendo una alimentación saludable y si es necesario buscar alternativas para mejorarla.



A fin de que en la familia, sus integrantes tomen decisiones saludables e informadas sobre los alimentos que consumirán, es importante además de acudir con una/ un nutrióloga/o para asesoría alimenticia; **estar al tanto de la información contenida en las etiquetas de los productos que compran**, apreciando y valorando entre otras cosas: el **tamaño de las raciones**; las **necesidades calóricas**; los **valores porcentuales diarios**; la información sobre la cantidad total de grasas, grasas saturadas, grasas trans, colesterol, fibra y cuáles son los nutrientes, las vitaminas y los minerales más importantes que contienen los productos que van a comprar. Esta información suele aparecer regularmente en el dorso o los laterales de los empaques, envolturas o envases, bajo del título de **"Información nutricional"**.

Al compartir los alimentos en familia (desayuno, comida o cena) debe tomarse en cuenta por parte de el o la responsable de la preparación de los alimentos y de quien ha de servirlos que, en edad escolar **no debe de forzarse a las niñas y los niños a comer lo que no quieren, ni castigarlos** por no ingerir todos o los alimentos que se les sirven, porque éstos pueden fortalecer conductas negativas en lugar de hábitos saludables a la hora de comer.

Por lo contrario, **quien cocina** la comida tiene que **esforzarse para ser creativo y buscar una gran variedad de menús infantiles y saludables**, combinar alimentos nutritivos -especialmente frutas y verduras- que incluyan por lo menos, los nutrientes indispensables para el correcto desarrollo físico e intelectual de niñas y niños, ir introduciendo poco a poco nuevas recetas con el aporte nutritivo de otros alimentos (pescados, pollo, carnes rojas, legumbres, etc.) para que las y los menores vayan probando nuevos sabores y acostumbrándose a ellos, y en general, elaborar comidas un poco más infantiles sin que esto implique la obligación de preparar menús diferenciados para niñas/os y adultos en todos los casos.

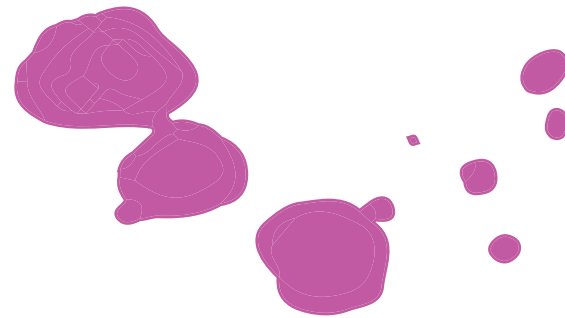


A la hora de servir la comida, es importante que las y los escolares **compartan la mesa con toda la familia, sin distractores** como la televisión, teléfonos celulares o tabletas, y que los alimentos se acompañen con algún plato de ensalada o verdura colorida y vistosa en el centro de la mesa, para que llame la atención y genere curiosidad por probarlas sin imposición en las niñas y los niños .

Esta **educación alimentaria y nutricional** que las y los menores adquieran en el entorno familiar, **es esencial para la prevención y control de** problemas de salud relacionados con la dieta, como pueden ser la **anorexia, bulimia, sobrepeso, desnutrición, etc.**

Algunas sugerencias que deben adoptarse en el hogar, en relación con la alimentación de las y los escolares son: desayunar antes de salir de casa, incluir diariamente en la dieta de las niñas y los niños frutas y verduras, así como alimentos ricos en fibra como cereales integrales y legumbres, proteínas de origen vegetal y animal, evitar el exceso de sal en las comidas, limitar el consumo de azúcar, caramelos, golosinas, refrescos y bebidas azucaradas y beber agua simple como bebida principal de la alimentación.

Buscar asesoría nutricional con profesionales de la salud para una alimentación sana de las y los escolares, y la adopción y promoción de una cultura de autocuidado de la salud en el entorno familiar que se transmita de manera generacional entre sus integrantes.



## Referencias Bibliográficas.

- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. FAO. Alimentación escolar. Recuperado de <http://www.fao.org/school-food/es/>
- Nutrición por etapa de vida. Alimentación del escolar. Recuperado de [http://www.minsa.gob.pe/diresahuano/NUTRICION/documentos/Alimenta\\_Escolar.pdf](http://www.minsa.gob.pe/diresahuano/NUTRICION/documentos/Alimenta_Escolar.pdf)
- La importancia de la nutrición en la edad escolar. Recuperado de <http://www.efesalud.com/noticias/la-nutricion-en-la-edad-escolar/>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura FAO La alimentación de los niños y jóvenes en edad escolar. Recuperado de <ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/008/y5740s/y5740s12.pdf>
- Acuerdo mediante el cual se establecen los lineamientos generales para el expendio y distribución de alimentos y bebidas preparados y procesados en las escuelas del Sistema Educativo Nacional. Recuperado de [http://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5344984&fecha=16/05/2014](http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5344984&fecha=16/05/2014)
- PROFECO. El lunch del recreo: rico, sano y barato. Recuperado de [http://www.profeco.gob.mx/encuesta/brujula/bruj\\_2011/bol200\\_lunch.asp](http://www.profeco.gob.mx/encuesta/brujula/bruj_2011/bol200_lunch.asp)



Fuente: freepik.com



# El color en la com



champiñones



cebolla



naranja



pera



betabel



rábanos



coliflor



durazno



calabaza



pimiento



nabo



frijoles



elote



limón



pimiento



cerezas

## Blanco

Ricos en **alicina**, que es un compuesto sulfurado cuya consumo nos ayuda a:



Combatir las infecciones bacterianas, víricas y fúngicas.



Proteger tu estómago



Reducir los niveles de colesterol.



Corazón sano



Intestinos sanos

## Amarillo Naranja

Ricos en **carotenoides luteína, zeaxantina, vitamina A, B y C.**



Reducir los niveles de colesterol.



Corazón sano.



Articulaciones sanas.



Tener una buena visión y cicatrización.



Protegen contra algunos tipos de cáncer.

## Rojo

Contienen **antocianinas antioxidantes**



Corazón sano



Vasos sanguíneos



Protege la piel



Rejuvenecimiento



Protegen contra algunos tipos de cáncer.





La **decoración de los platos de comida de las y los niñas y niños** es una **buena herramienta** para hacer que ellos se sientan más **atraídos a la mesa y disfruten de un buen y bonito plato de comida**. La comida no entra sólo por la boca, también por los ojos.



jitomate



manzana



fresa



chile



zarzamora



col morada



cebolla morada



ciruela



berenjena



uvas



mora azul



aguacate



kiwi



brocoli



chícharos



espárragos



pepino



cebolllitas cambray

... licopeno y  
... as, ambos  
... antes.

## Morado

Ricos en: **antocianina, quercetina.**

no.

... úneos sanos.

iel.

... nimiento celular.

... ntra algunos tipos



Corazón sano.



Vasos sanguíneos sanos.



Mejora tu memoria.



Rejuvenecimiento celular.



Protege el sistema urogenital.

## Verde

Ricos en **isoflavones, luteína, beta sitosterol, ácido fólico.**



Protege el estómago.



Huesos sanos.



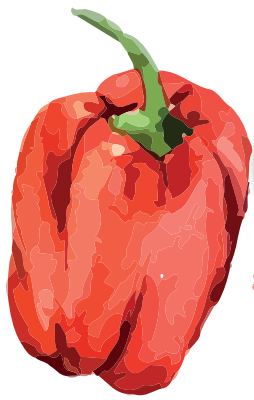
Protege los ojos



Sistema inmune.



Previene el cáncer.



# Testimonial



MARÍA DE JESÚS MENDOZA SÁNCHEZ

## No hemos tenido precaución para comer correctamente

Mi nombre es Alma, tengo 34 años y estudios profesionales en contabilidad, vivo en Metepec, Estado de México y soy **mamá de dos hermosas niñas de nombres Camila y Ximena**, de 9 y 6 años de edad respectivamente.

Hablando de nutrición infantil, pienso que mis hijas están bien nutridas porque sí les doy una buena alimentación; por ejemplo, regularmente comen en el desayuno leche, huevo (con jamón), tacos dorados o chilaquiles y un platito de fruta, ya sea papaya con plátano o manzana con yogurt y cuando es así, ya no toman leche; la comida suele ser con un plato de sopa (arroz, pasta o verdura), guisado (casi siempre algo "chiloso" porque les gusta) y una o dos tortillas para Ximena, porque Camila come tres o cuatro, dependiendo del guisado; en la cena les preparo atole que acompañan con pan y si no, cereal con leche o yogurt, muy esporádicamente comen algo más pesado. En cantidad y en calidad sólo me gustaría que comieran un poco más de verduras porque éstas, usualmente sólo las tienen durante la hora de la comida y creo que debería darles más porciones en la cena.

**Comida rápida como pizzas, hamburguesas y hotdogs, la consumen muy esporádicamente**, como una vez al mes o menos, pero galletas es lo que más les gusta y las comen con mayor frecuencia. Las hamburguesas yo se las preparo y por lo general sólo comen la porción de la carne, sin pan. **Refrescos y jugos procesados casi no toman**, pero Camila sí se toma el juguito que les da el Gobierno dentro de los desayunos escolares, aunque muy poco (uno a la semana).

Como lo mencioné, las frutas que más les gustan y consumen prácticamente toda la semana son: papaya, manzana y plátano durante las mañanas, y en fin de

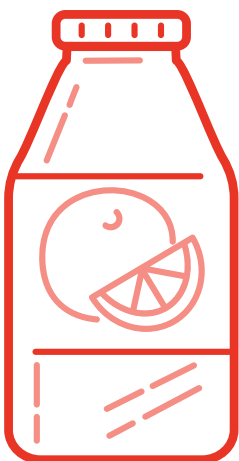
semana, por ejemplo los domingos, casi no desayunan fruta pero sí comen un plátano o una naranja al día. Para el **lunch escolar trato de ponerles una porción de fruta picada como jícama con zanahoria, manzana o naranja**; y en cuanto a las verduras, en general les gusta la papa, zanahoria, calabaza, jitomate, tomate y lechuga que prácticamente tienen a diario durante la comida. Pero entre sus alimentos preferidos están la sopa de codito con jamón y queso, enchiladas y chilaquiles, casi siempre piden eso y muchas veces **prefieren comer nopalitos que carne**.

Cuando vamos de compras, los productos procesados que suelo llevar a casa son el jamón (para los sándwiches) y el pan de caja; nunca compro productos light y otros como los orgánicos, la verdad es que no sé cuáles sean, pero yo adquiero las frutas y verduras en los mercados sobre ruedas, no sé si sean o no orgánicos. El pan es otro producto procesado que consumimos y siempre hay en casa porque compramos cada tercer día.

Honestamente casi no leo etiquetas de los productos pero trato de comprar la misma marca tanto de leche, jamón o yogurt, y en el caso de la leche sí me fijo que no sea polvo rehidratado, trato de que sea leche entera pasteurizada.

**Para comer con mi familia he optado por organizar mis actividades laborales con las horas de los alimentos y siempre cocinando yo misma en casa**, así que en las mañanas entre mi esposo y yo preparamos el desayuno y lunch para las niñas, para que ellas se sienten a desayunar; nosotros llevamos lunch y desayunamos en nuestros lugares de trabajo. Ya en la comida, yo llego con mis hijas y nos sentamos las tres a comer, porque mi esposo nuevamente come en su trabajo. La merienda por lo general, la tomamos todos juntos o primero las niñas y mi esposo y yo más tarde.

Nunca he consultado con nutrióloga/o u otro profesional de la salud sobre la alimentación de mis hijas, básicamente porque creo que no hemos tomado





Fuente: freepik.com

esa precaución para comer correctamente pero **trato de informarme a través del internet y asistiendo a las pláticas que dan en las escuelas** a donde acuden mis hijas. Aún con eso, me gustaría saber las cantidades que deben comer de cada tipo de alimento, qué productos no pueden faltar en su dieta, cómo complementar la parte de las proteínas cuando no comen carne, y de los grupos de leguminosas y vegetales, cómo llegar al equivalente de carne para que no tengan siempre que consumirla.

Realmente no sé si haya programas de nutrición infantil por parte del gobierno pero el único que a la fecha conozco es el de los desayunos escolares, y eso porque se lo han dado a Ximena desde que estaba en el Jardín de Niñas y Niños, y ahora que está en la Primaria, con la medición que hicieron de peso y talla, solamente a algunas/os niñas/os les asignaron desayuno escolar, entre ellos a mi hija Ximena.

Pero pienso que el **sobrepeso y la obesidad sí son problemas graves en México** y se deben a que la mayoría de **los padres y las madres no tenemos conocimientos sobre los efectos de los alimentos en la salud**. Por ejemplo, cuando les damos refresco ¿cuánta azúcar les estamos dando y cómo les afecta a su organismo? y peor cuando lo acompañamos con una hamburguesa o algo de esa comida chatarra; por eso se nos hace fácil dar comida rápida, muy procesada o grasosa a las/os niñas/os y como es lo que se adquiere muy fácilmente, se los damos en grandes cantidades. Otro ejemplo son los embutidos que son fáciles de preparar y creemos que los alimentamos con tanta salchicha o jamón son buenos... por eso muchos niñas/os están obesos, además de que no hacen actividad física y no tienen cómo gastar tanta energía. Por otra parte, muchos padres y madres de familia trabajamos y entonces nuestros hijas/os pasan mucho tiempo viendo televisión o ahora en los teléfonos celulares y todo eso ha contribuido a la obesidad infantil en nuestro país.

Yo trato de que mis hijas realicen otras actividades. Mi Camila va a danza dos veces a la semana dos horas cada día y Ximena acude a natación tres días a la semana por una hora cada día.

Por lo general, mis hijas comen muy bien, pero **cuando Cami era más pequeña** e inició la primaria, tal vez por el cambio de escuela, empezó a dejar de comer el desayuno: no quería, todo le daba asco y siempre quería vomitar; entonces le insistía y obligaba un poco aunque ella lloraba mucho, así que optamos por no presionarla y mandarle un buen lunch pero como en la escuela no había quién la supervisara para comer -como sucedía en el jardín de niñas y niños-, pues ella no comía y hasta que salía de la escuela tomaba lo que se le antojaba: un pan o una galleta y el resultado fue que **le diagnosticaron gastritis**. A partir de entonces, si se excede en el consumo de alimentos grasosos, picantes o esos tipo papitas o churritos, empieza con las molestias estomacales. Debo limitarla en ciertos alimentos y **llevarle una dieta blanda**; para ella esto es muy pesado y un tanto difícil porque ahora que come bien y de todo, cuando se trata de alimentos con picante, como le gustan, sufre por el dolor estomacal.

En cambio, Ximena, desde que era bebé estuvo en guardería y casi siempre comió muy bien porque ahí el menú era muy variado y rico en vegetales. Afortunadamente ninguna



de las dos ha tenido diagnóstico de sobrepeso o anemia, pero sí el caso de la gastritis, que también se lo debo a la tiendita escolar por la venta de productos tan nocivos como los "Takis".

Finalmente, quiero **pedirle al Gobierno que se restrinja la facilidad con que se les vende a las/os niñas/os en las tienditas escolares, tantos dulces y comida chatarra, jugos y refrescos**, porque eso se pone a la mano de las/os niñas/os. Debería permitirse solo la venta de alimentos que deben consumir, porque en mi caso, muy esporádicamente que no tengo oportunidad de ponerles lunch y les digo que se compren algo en la tienda, ellas no saben qué comprar y su opción son dulces. Entonces, esa venta que tienen ilimitada debe reducirse y que alguien se encargue de verificar que ya no se venda comida chatarra y en cambio **se favorezca la venta de fruta, molletes o hasta tortas**, que son preferibles a tanto dulce, porque es lo único que ven cuando van a una tiendita escolar.



## La Nutrición de las y los Adolescentes en el Estado de México

### Introducción

Estimadas/os lectores, regularmente en el ámbito de la salud pública cuando tratamos un tema no se habla de lo positivo, tenemos que referirnos a lo negativo, por ejemplo, no hablamos de salud sino de enfermedad y muerte, o sea de lo contrario. El tema que abordaremos en esta ocasión no se salva de este hecho, aunque se trata de la nutrición, nos referiremos a lo contrario, la malnutrición.

### Antecedentes

Según la Organización Mundial de Salud (OMS) "La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. **Una buena nutrición** (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) **es un elemento fundamental de la buena salud.**"

La misma OMS en sus "Cifras y datos" describe los riesgos que plantea la malnutrición y examina la nutrición a lo largo del ciclo biológico y los medios de mejorar la salud nutricional a escala mundial. Vamos a resaltar tres de estos puntos y son los siguientes.

1. **La malnutrición es uno de los factores que más contribuyen a la carga mundial de morbilidad.** Más de una tercera parte de las defunciones infantiles en todo el mundo se atribuye a la desnutrición. La **pobreza** es una de sus **causas principales**.
2. El **aumento del sobrepeso y la obesidad** en todo el mundo es uno de los principales **desafíos para la salud pública**. Personas de todas las edades y condiciones se enfrentan a este tipo de malnutrición, a consecuencia de la cual están aumentando vertiginosamente, incluso en los países desarrollados, las tasas de diabetes y de otras enfermedades relacionadas con el régimen alimentario. En los países en desarrollo hasta el 20% de los niños menores de 5 años tienen sobrepeso.
3. **En los adolescentes los problemas nutricionales comienzan durante la niñez y continúan durante la vida adulta.** La anemia es un problema nutricional crucial para las adolescentes.

**Evitar los embarazos precoces** y **reforzar la salud nutricional** de las **chicas** durante el período de la pubertad permite **reducir más tarde el número de defunciones maternas e infantiles** y detener los ciclos de malnutrición de una generación a la siguiente. Tanto en las chicas como en los



Fuente: freepik.com



chicos, la adolescencia es un período ideal para inculcar hábitos correctos en cuanto a la alimentación y a la actividad física. De lo anterior podemos hacer algunas reflexiones como las siguientes:

1. Que una **mala nutrición** da como consecuencia una **mala salud**.
2. La mala nutrición no significa desnutrición sino también sobre **peso y obesidad**.
3. En las y los adolescentes la **anemia es un problema nutricional grave**.

Por lo tanto, para conocer ¿cuál es la situación de la nutrición de las y los adolescentes en el Estado de México? es menester describir al menos **tres problemas de ellas y ellos, 1) la anemia, 2) el sobrepeso y 3) la obesidad**.

### Adolescentes del Estado de México afectados por la malnutrición.

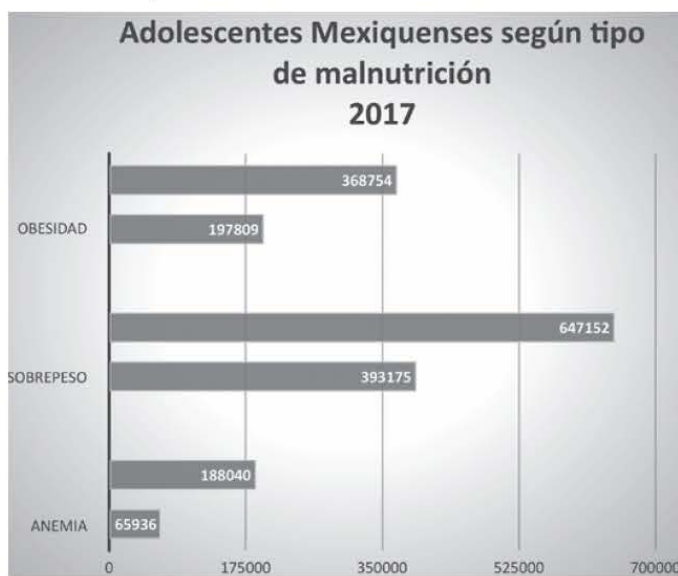
Podríamos saber ¿Cuántos adolescentes mexiquenses en el año 2017 tienen anemia, tienen sobrepeso o son obesos?

Cuando se plantean las anteriores interrogantes la respuesta de la mayoría de las/os médicas/os aun cuando tratan adolescentes es que no tenemos información y menos para algún Estado o Entidad.

Desde hace ya más de 30 años México cuenta con un sistema de encuesta de salud que antes pertenecía a la Dirección General de Epidemiología y ahora está ubicado en el Instituto Nacional de Salud Pública. La más reciente encuesta de nutrición y salud se realizó en el 2012, aunque el año pasado (2016) se hizo una de "medio camino" pero de esta aún no tenemos los resultados.

Aunque se publican solamente los resultados de lo que encontró en la encuesta y para saber cuántos adolescentes mexiquenses en el 2017 tienes los problemas antes interrogados la epidemiología se apoya en una herramienta estadística muy poderosa que es la estimación y que usaremos en esta ocasión.

Considerando que en el **Estado de México existen 2,442,082 adolescentes**, de acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012 y con un 95% de confianza tenemos **Gráfica 1**.



Fuente: CEVECE con información de ENSANUT 2012 En <http://ensanut.insp.mx/informes/EstadoMexico-OCT.pdf> y la población en cubos <http://bda.salud.gob.mx/cubos/cconapo2010proy.html>.

Como se lee esta gráfica, con un 95% de confianza podemos decir que existen en este año 2017 entre **65,936 y 188,040 adolescentes mexiquenses con anemia**. Que hay entre **39,175 y 647,152 adolescentes mexiquenses con sobrepeso** y que existen entre **197,809 y 368,754 mexiquenses entre 12 y 19 años que son obesos**.

### Conclusión

Para hablar de nutrición tenemos que referirnos a la malnutrición, en nuestro querido **Estado de México tenemos graves problemas de malnutrición**, de acuerdo a los datos anteriores la magnitud de cada problema es importante y debemos avocarnos porque **tenemos un número considerable de adolescentes anémicas/os, con sobrepeso y obesas/os**. Esto nos llevará a posibles embarazadas con anemia que tendrán niños prematuros con mayor riesgo de morir y en la edad adulta diabéticas/os o hipertensas/os con una menor calidad de vida.

Para más información consultar:

- <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- <http://www.who.int/features/factfiles/nutrition/es/>
- [https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/downloads/parent\\_hb\\_sp.pdf](https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/downloads/parent_hb_sp.pdf)
- <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>



Fuente: freepik.com



# Publirreportaje



VÍCTOR FLORES SILVA

## Comité de Padres de Familia para la Vigilancia de la Tienda Escolar Escuela Primaria “Miguel Hidalgo” CCT 15DPR26395

Es a partir del ciclo escolar 2010-2011 que inicia operaciones este Comité en la **Escuela “Miguel Hidalgo”**, ubicada en **San Mateo Atenco**, dependiente de los Servicios Educativos Integrados al Estado de México (SEIEM). Este **Comité** se integra en cumplimiento a la publicación del Reglamento para el **expendio de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar** de los planteles de educación básica del subsistema educativo federalizado.

El Comité tiene como **objetivo vigilar la venta de alimentos y bebidas por parte de la tienda escolar** de este plantel educativo, mediante la supervisión a la misma por parte de las y los miembros del comité, **asegurando la venta de alimentos y bebidas saludables e higiénicas**.

El Comité es renovado cada ciclo escolar iniciando sus operaciones a partir del mes de octubre, una vez que es nombrado por las autoridades competentes (Consejo Escolar de Participación Social), y está **integrado por padres y madres de familia de las y los alumnasy alumnos** de esta escuela, con los siguientes cargos:

- **Un/una Presidente/a**
- **Un/una Secretario/a**
- **Un/una Tesorero/a**
- **Un/una Contralor/a**
- **Tres Supervisores/as (Vocales)**

Las y los miembros del Comité no cobran ningún sueldo y no pueden hacer uso de los recursos que se obtienen por el cobro de la concesión de la tienda escolar.

Entre las principales acciones que realiza el Comité, para la tienda escolar, se pueden:

- I. Elaborar y publicar la convocatoria para elegir a la persona con quien se habrá de celebrar el contrato de concesión para la renta de la tienda escolar;
- II. Recibir y revisar la documentación de las personas interesadas en celebrar el contrato de concesión de la tienda escolar;
- III. Determinar a el/la concesionario/a del servicio de la tienda escolar;
- IV. **Atender las quejas o denuncias sobre las irregularidades detectadas en la tienda escolar**, con motivo de la preparación, distribución y expendio de alimentos y bebidas;
- V. Determinar y hacer del conocimiento a el/la concesionario/a de la tienda, el importe a cubrir por tal concepto, así como del día y la forma en que habrá de ser entregado (en efectivo o depósito);
- VI. Vigilar y verificar que los alimentos y bebidas que se expendan ahí, sean los autorizados por las autoridades de salud y cumplan con los requerimientos de higiene en su preparación y exposición para su venta;
- VII. Autorizar y vigilar que se cumpla con la lista de productos, así como de los precios respectivos, por parte de el/la concesionario/a de la tienda;
- VIII. Vigilar, y en su caso, solicitar el apoyo de las autoridades municipales para evitar

Fuente: freepik.com



la venta de alimentos y bebidas que contravengan las disposiciones de las autoridades de salud, que se expendan en comercios informales en las áreas periféricas del plantel escolar;

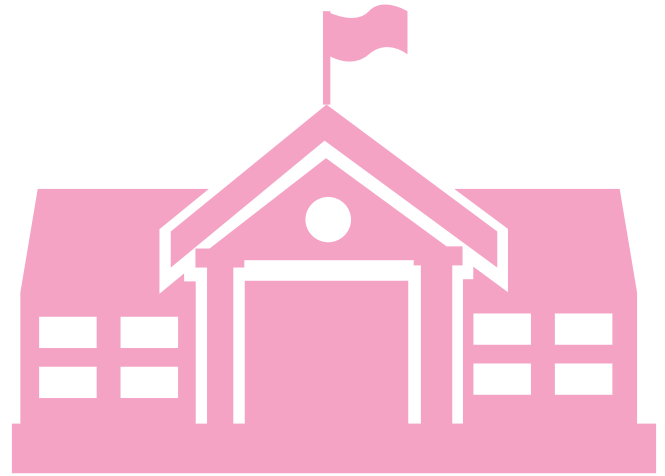
- IX. Mantener informados a los padres y madres de familia del plantel escolar, sobre el tipo de productos y bebidas que se venden en la tienda escolar (valores nutricionales).
- X. Informar oportunamente a las autoridades de la escuela sobre la aplicación de los recursos obtenidos de la concesión de la tienda de la escuela;
- XI. **Gestionar la capacitación y orientación necesaria, para los padres y madres de familia, sobre nutrición, para una correcta alimentación de sus familias** (valor nutritivo y preparación de alimentos).

Entre las actividades a destacar en los informes entregados a los padres de familia y a las autoridades educativas del plantel escolar se encuentran las siguientes:

- Se dan a conocer los nombres y cargos de los miembros del Comité;
- Se da a conocer el nombre de la/el concesionaria/o de la tienda escolar, así como del importe que se habrá de obtener por concepto de renta;
- Se da a conocer el nombre de la institución bancaria y el número de la cuenta mancomunada en que se deposita el importe obtenido por concepto de la renta;
- La adquisición de material didáctico requerido para el plantel escolar;
- **Se informa sobre la realización de supervisiones que** del 11 de octubre del 2016 al 28 de enero del 2017 han contabilizado **25 efectuadas a la tienda escolar**, en diferentes horarios, considerando los tiempos de preparación, distribución y venta de los alimentos y bebidas por parte de la tienda escolar;
- Se han realizado **3 supervisiones por parte del Contralor**, a los recursos y la cuenta bancaria del Comité.
- Se organizó un **evento de orientación nutricional para los padres y madres de familia del plantel**, mediante el financiamiento de la/el concesionaria/o de la tienda escolar y la coordinación del Consejo Escolar de Participación Social.
- Entre otras no menos relevantes.



Fuente: freepik.com



Cabe señalar que a la fecha este Comité está por cumplir su quinto mes de operaciones y aunque no ha sido ardua su labor, los resultados reflejan un gran apoyo para los padres y las madres de familia y para las autoridades educativas del plantel escolar en la medida que cerca de **600 padres y madres de familia tienen la seguridad de que sus hijas/os consumen alimentos saludables e higiénicos** dentro de la escuela y aunado a ello, se ha podido apoyar al plantel educativo con material didáctico para sus seis grados escolares.

Fuente: freepik.com





# Hacia el futuro

MAURICIO RAÚL HINOJOSA RODRÍGUEZ

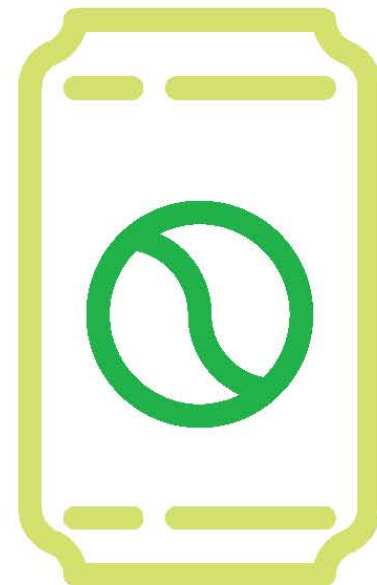


Fuente: freepik.com

A pesar de los avances que representan las políticas y programas de alimentación y nutrición en México, la desnutrición y **las enfermedades asociadas con deficiencias de ciertos nutrimentos persisten y enfermedades relacionadas con la alimentación como la obesidad**, han tomado relevancia como problema de salud pública.

La alimentación de las niñas y los niños en edad escolar en México, es una prioridad que debe ser resuelta de inmediato para comenzar a ver resultados, para eso es importante conocer lo que se hace y lo que se puede hacer con los diferentes programas y estrategias, y determinar si han logrado el impacto necesario que resuelva los problemas de desnutrición.

Uno de los **factores detonantes de la desnutrición es la ingesta calórica elevada** que puede ser a su vez consecuencia de una o varias características de la dieta: consumo frecuente de alimentos con alta densidad energética, consumo de alimentos **altos en contenidos de grasas o de azúcares y bajos en fibra y en contenido de agua**, consumo frecuente de bebidas con aporte calórico y consumo de porciones grandes.







En México el problema de sobrepeso y obesidad en niñas y niños es alarmante, **la Organización Panamericana de la Salud (OPS), y la UNICEF señalan que la obesidad, en México ocupa el primer lugar a nivel mundial en niñas, niños y adolescentes (2015).**

Las Encuestas Nacionales son una herramienta de la evaluación del desempeño que permiten contar con evidencia directamente de los hogares e individuos, en particular aquellos que forman parte de la población prioritaria de la política social, con las que se puede conocer la situación nutricional en México y ésta ha sido documentada durante los últimos 25 años, desde 1988.

La encuesta Nacional de Salud y Nutrición de 2012 muestra que la desnutrición crónica continúa siendo un problema y ésta convive con problemas de sobrepeso y obesidad en los mismos hogares y comunidades.

La prevalencia de **desnutrición crónica (baja talla) afecta a menores de 5 años en edad escolar, lo que representa un reto de salud pública.** De igual manera, en hogares que reportan percepción de inseguridad alimentaria o experiencias de hambre se identifican niveles de sobrepeso y obesidad comparables con los hogares con seguridad alimentaria.

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de 2016 reporta condiciones de salud que se asocian con comportamientos no saludables un problema mayor para la población vulnerable.

El estudio de la situación nutricional de la población en el 2016, se considera fundamental para evaluar la política social del actual gobierno y como línea de base para la evaluación de la Estrategia Nacional para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes de la Secretaría de Salud del Gobierno Federal.

Dicha estrategia, busca crear las condiciones futuras adecuadas de impacto, de tal forma que sea posible sustentar las intervenciones que permitan generar nuevas evidencias, monitoreando el desarrollo de éstas para reorientar o reforzarlas en su caso.

Con una visión a futuro, se busca entre otras cosas, promover la consolidación de una cultura que facilite la adopción de estilos de vida que mantengan la salud de las familias, además:

- **Detectar oportuna y masivamente el universo de casos de sobrepeso, obesidad y diabetes** para garantizar su adecuado control y manejo.
- **Incrementar la conciencia pública e individual** sobre la obesidad y su asociación con las Enfermedades No Transmisibles.
- Orientar el Sistema Nacional de Salud hacia la **detección temprana.**
- **Resolver y controlar** en el primer contacto.
- **Desacelerar el incremento de la prevalencia de sobrepeso y obesidad** especialmente de niñas y niños en edad escolar.
- **Promoción de la alimentación correcta a nivel individual y colectivo** (familia, escuela, sitio de trabajo y comunidad).
- **Destinar mayores recursos** para que más niñas y niños tengan acceso a tratamientos nutricionales.



Fuente: freepik.com

Para disminuir el problema de la desnutrición, las/os promotoras/es de salud, deberán identificar y asegurar que las **mujeres lactantes consuman más calorías y proteínas** que les **ayuden a producir más leche para fortalecer a las niñas y los niños menores de un año.**

Las políticas en materia de nutrición, deberán prever la creación de fuentes de empleo para asegurar que la economía familiar favorezca el acceso a la alimentación y nutrición adecuadas durante los años más críticos del desarrollo humano, es importante también que se promueva constantemente el consumo de frutas y verduras.

Las políticas deberán ser dirigidas a grupos vulnerables con intervenciones puntuales de impacto comprobado (tratamientos colectivos contra los parásitos o megadosis de vitamina A).

Las estrategias tendientes a la generación de **huertos familiares deben ser permanentes** tanto en zona rural como urbana para que las niñas y los niños identifiquen productos, costos y sabores que favorecen diversidad y calidad de la dieta.





Fuente: freepik.com

Otra situación que deberá ser resuelta es la **ceros tolerancia** para la **venta en la vía pública** y en escuelas, de productos catalogados como **comida chatarra**, que no aportan nutrientes necesarios; de igual forma, las escuelas de todos los niveles deberán cambiar la venta de productos de bajo valor nutrimental por opciones que enriquezcan la alimentación de las y los escolares y la plantilla de profesores y profesoras.

El **etiquetado nutrimental de alimentos** se ha reconocido como una herramienta que tiene el potencial de influir en la elección de alimentos hacia productos más saludables, así como para promover la reformulación de alimentos procesados y deberá replantearse para que incluso pueda ser leído por niñas y niños en edad escolar.

Deberá controlarse o prohibirse en un periodo corto de tiempo la publicidad de todos estos productos en medios masivos de difusión (periódico, radio y televisión).

Dadas las graves consecuencias a la salud que acarrea el exceso de peso en la población escolar es imprescindible **enfaticar y sostener acciones de activación física y educación nutrimental** que permitan mantener un Índice de Masa Corporal (IMC) saludable en toda la población en estos grupos de edad.

Es importante recordar que **se debe crear conciencia en edades tempranas sobre los riesgos a la salud por** el consumo cotidiano de alimentos diversos, que no son recomendables en escolares, como es el caso de **carnes procesadas, cereales dulces, bebidas lácteas y no lácteas endulzadas,**

### dulces, botanas, postres y comida rápida y antojitos mexicanos.

La diversidad dietética es especialmente importante en poblaciones vulnerables, como familias viviendo en pobreza y poblaciones indígenas que pueden enfrentar periodos de escasez de alimentos.

En su último reporte estratégico de nutrición, salud y población, el Banco Mundial habla de que en lugar de que **el Estado sea predominantemente proveedor, debería aumentar sus actividades en legislación, regulación, información y financiamiento.**

También propone un cambio en el abordaje de la salud, donde se busque sobre todo un manejo integral de la salud infantil y mejorar la prevención de las enfermedades mediante cambios de conducta, promoviendo la participación de la comunidad y con mayor atención al contexto.

Es por eso que el futuro de **la nutrición en niñas y niños en edad escolar, deberá garantizarse** a través del esfuerzo conjunto entre los diferentes actores relacionados con el problema alimentario que **debe considerarse de alta prioridad; y diseñar un programa integral** con participación de diversos sectores que permita lograr sinergias importantes en los resultados, evitar la duplicidad de actividades y ahorrar recursos con su pronta implementación pero que deberá lograr permanencia más allá de los periodos sexenales o de otros cambios gubernamentales.

### Bibliografía

- Alimentación Escolar: nutriendo el futuro. <http://www.fao.org/americas/noticias/ver/es/c/230500/>
- Políticas y programas de alimentación y nutrición en México. <http://www.scielosp.org/pdf/spm/v43n5/6726.pdf>
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016. <http://www.epidemiologia.salud.gob.mx/doctos/encuestas/resultados/ENSANUT.pdf>
- Programas de ayuda alimentaria en México, cobertura y focalización. [http://bvs.insp.mx/rsp/\\_files/File/2013/vol%2055%20supl%20No%202/15ayuda.pdf](http://bvs.insp.mx/rsp/_files/File/2013/vol%2055%20supl%20No%202/15ayuda.pdf)
- Estrategia Nacional para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes. [http://promocion.salud.gob.mx/dgpps/descargas/estrategia/Estrategia\\_con\\_portada.pdf](http://promocion.salud.gob.mx/dgpps/descargas/estrategia/Estrategia_con_portada.pdf)
- La Encuesta Nacional de Niños, Niñas y Mujeres en México. [https://www.unicef.org/mexico/spanish/17051\\_30850.htm](https://www.unicef.org/mexico/spanish/17051_30850.htm)





# ¿A dónde ir?



ELSA ESTHER GARCÍA CAMPOS

## Instituciones con Programas de Alimentación al Escolar

Institución	Domicilio / Teléfono / Correo electrónico	Programas
<b>Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia en el Estado de México (DIFEM)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Responsable de los Desayunos Escolares Fríos: Paola Salazar Domínguez</li> <li>Responsable de Raciones Vespertinas: Paola Salazar Domínguez</li> <li>Responsable de los Desayunos Escolares Comunitarios: José Luis Vázquez Flores</li> </ul>	Paseo Colón esquina Paseo Toluca S/N Colonia Isidro Fabela, Toluca, Teléfonos: 2 17 39 00 Ext. 210 y 178 Desayunos escolares fríos y raciones vespertinas Ext. 333 Desayuno escolar comunitario e-mail: difem@edomex.gob.mx	Programas para la alimentación de preescolares y escolares: <ul style="list-style-type: none"> <li>Desayunos Escolares Fríos.</li> <li>Raciones Vespertinas.</li> <li>Desayuno escolar comunitario.</li> </ul>
<b>Gobierno Del Estado de México Sedesol / DIF</b> Responsable de Comedores Comunitarios como parte de la Cruzada Nacional Sin el Hambre, en el Estado de México: Coordinador: Alonso Montiel Guevara	Francisco del Paso Castañeda No. 107, Col. Universidad, Toluca, Estado de México C.P. 50130 Teléfono: 2 12 22 96 ext. 40909	Programas para la alimentación de la población más vulnerable en el Estado de México: <ul style="list-style-type: none"> <li>Comedores Comunitarios como parte de la Cruzada Nacional Sin el Hambre en el Estado de México.</li> <li>Suplementos Alimenticios para preescolares y escolares vulnerables.</li> </ul>

## Instituciones Públicas de Salud que otorgan servicio de orientación nutricional al escolar

<b>Subdirección de Prevención de Enfermedades del Instituto de Salud del Estado de México (ISEM)</b> Área: Jefatura de Promoción a la Salud Programa: "Alimentación y Educación Física" Responsable: Dra. Maricela Hernández Bustos	Av. Estado de México S/N Metepec, Col. Rancho Guadalupe 52140 Teléfono: 722 235 86 90 Opc. 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Orientación nutricional dentro de escuelas en los 125 municipios del Estado de México.</li> <li>Promoción de una sana alimentación en el escolar.</li> <li>Talleres de alimentación.</li> <li>Medición del Índice de Masa Corporal (IMC).</li> <li>Determinación del estado de salud del escolar.</li> </ul>
<b>Centros Especializados de Atención Primaria a la Salud (CEAPS) en el Estado de México.</b>	Para solicitar la dirección y el teléfono de tu CEAPS más cercano, deberás marcar al conmutador de la Secretaría de Salud del Estado de México mencionando el municipio al que perteneces. Teléfono: 722 22 6 25 00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Orientación nutricional individualizada a el y la preescolar y escolar.</li> <li>Control de peso (menú estandarizado).</li> <li>Monitoreo de estatura y peso para la edad.</li> <li>Requerimientos nutricionales para la edad.</li> <li>Nutrición para control de enfermedades.</li> </ul>
<b>Estrategia "PrevenIMSS"</b> Área: Coordinación de Prevención y Atención a la Salud de la Delegación Poniente del Edo. Méx. Responsable de menores de 5 años: Ma. Concepción Domínguez Correa Responsable de niñas y niños de 3 a 6 y jóvenes de 9 a 19 años: Rebeca San Juan	Josefa Ortiz de Domínguez S/N entre Morelos e Hidalgo, Colonia San Bernardino, Toluca, Estado de México Teléfono: 214-20-75	<ul style="list-style-type: none"> <li>Orientación alimentaria para niñas y niños de 0 a 5 años</li> <li>Estrategia didáctica "Chiquitín" que brinda orientación alimentaria de 3 a 5 años de edad.</li> <li>Estrategia didáctica "JuvenIMSS" que brinda orientación alimentaria de 9 a 19 años de edad.</li> <li>Orientación nutricional individualizada a el y la preescolar y escolar.</li> <li>Control de peso (menú estandarizado).</li> <li>Monitoreo de estatura y peso para la edad.</li> <li>Requerimientos nutricionales para la edad.</li> <li>Nutrición para control de enfermedades específicas, entre otros.</li> </ul>
<b>Unidades de Medicina Familiar (UMF) en el Estado de México</b>	Para consultar tu unidad de medicina familiar (UMF) más cercana, comunicarse al 01 800 623 23 23 o visita el directorio de instalaciones IMSS en el siguiente link <a href="http://www.imss.gob.mx/directorio/">http://www.imss.gob.mx/directorio/</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Atención especializada a el y la derechohabiente sobre nutrición.</li> <li>Orientación nutricional individualizada a el y la preescolar y escolar.</li> <li>Control de peso (menú estandarizado).</li> <li>Monitoreo de estatura y peso para la edad.</li> <li>Requerimientos nutricionales para la edad.</li> <li>Nutrición para control de enfermedades.</li> </ul>

<p>Unidades Médicas del Instituto de Seguridad Social del Estado de México y Municipios (ISSEMYM) en el Estado de México</p>	<p>Para consultar tu unidad médica más cercana, visita el directorio de instalaciones del ISSEMYM en el siguiente link <a href="http://www.issemym.gob.mx/unidades-medicas">http://www.issemym.gob.mx/unidades-medicas</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atención especializada a el y la derechohabiente sobre nutrición.</li> <li>• Orientación nutricional individualizada a el y la preescolar y escolar.</li> <li>• Control de peso (menú estandarizado).</li> <li>• Monitoreo de estatura y peso para la edad.</li> <li>• Requerimientos nutricionales para la edad.</li> <li>• Nutrición para control de enfermedades.</li> </ul>
<p>Unidades Médicas del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE) en el Estado de México</p>	<p>Para consultar tu unidad médica (UM) más cercana visita el directorio de unidades médicas del ISSSTE en el siguiente link: <a href="http://www.issste.gob.mx/images/downloads/instituto/comunicacion/unidadesmedicas.pdf">http://www.issste.gob.mx/images/downloads/instituto/comunicacion/unidadesmedicas.pdf</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atención especializada a el y la derechohabiente sobre nutrición.</li> <li>• Orientación nutricional individualizada a el y la preescolar y escolar.</li> <li>• Control de peso (menú estandarizado).</li> <li>• Monitoreo de estatura y peso para la edad.</li> <li>• Requerimientos nutricionales para la edad.</li> <li>• Nutrición para control de enfermedades.</li> </ul>
<p>Consultorio de Nutrición Facultad de Medicina (Lic. en Nutrición) UAEMex Responsable: L.N. Aline Jiménez Hernández</p>	<p>Av. Paseo Toluca 134 502, Residencial Colón y Col Ciprés, 50120 Toluca de Lerdo, Méx. Teléfono: 722 217 4831</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientación nutricional individualizada a el y la preescolar y escolar.</li> <li>• Control de peso (menú estandarizado).</li> <li>• Monitoreo de estatura y peso para la edad.</li> <li>• Requerimientos nutricionales para la edad.</li> <li>• Nutrición para control de enfermedades.</li> </ul>
<p>Consultorio de Nutrición Centro Universitario UAEM Amecameca (Lic. en Nutrición) Responsable: Mtra. Yuridia Sánchez Repizo</p>	<p>Carretera Amecameca Ayapango Km. 2.5, C.P. 56900, Amecameca, México Teléfonos: (01 597) 97 8 21 58 y 97 8 21 59 Extensión 219</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Historia clínica nutricional.</li> <li>• Orientación nutricional individualizada a el y la preescolar y escolar.</li> <li>• Control de peso (menú estandarizado).</li> <li>• Monitoreo de estatura y peso para la edad.</li> <li>• Requerimientos nutricionales para la edad.</li> <li>• Control de alimentos para enfermedades específicas.</li> </ul>

## Orientación nutricional para el y la preescolar y escolar en internet

<p>Guía de Nutrición para niños y niñas de 5 a 9 Años del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)</p>	<p><a href="http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adolescentes/guiaadolesc_nutricion.pdf">http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adolescentes/guiaadolesc_nutricion.pdf</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentación correcta.</li> <li>• Prevención de sobrepeso y obesidad.</li> <li>• Evaluación del estado nutricional.</li> <li>• Desparasitación intestinal.</li> <li>• Detección de anemia.</li> <li>• Administración de hierro.</li> </ul>
<p>Guía de Nutrición para adolescentes del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)</p>	<p><a href="http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/ninos/guianinos_5a9años.pdf">http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/ninos/guianinos_5a9años.pdf</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentación correcta.</li> <li>• Prevención de desnutrición, sobrepeso y obesidad.</li> <li>• Vigilancia y evaluación del estado nutricional.</li> <li>• Desparasitación intestinal, entre otros temas.</li> </ul>
<p>Guía de Orientación Alimentaria de la Secretaría de Salud del Estado de México, IMSS, ISSSTE, DIF, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMYNSZ), H. Infantil de México Federico Gómez y Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)</p>	<p><a href="http://promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/concentrado_15/Guia_de_Orientacion_Alimentaria.pdf">http://promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/concentrado_15/Guia_de_Orientacion_Alimentaria.pdf</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentación correcta.</li> <li>• Micronutrientes.</li> <li>• Alimentación de la mujer durante el embarazo.</li> <li>• Alimentación de la mujer en período de lactancia.</li> <li>• Alimentación de niñas y niños durante el primer año de vida.</li> <li>• Lactancia materna.</li> <li>• Introducción de alimentos diferentes a la leche materna.</li> <li>• Destete.</li> <li>• Alimentación de niñas y niños de 1 a 5 años.</li> <li>• Alimentación de niñas y niños enfermos.</li> <li>• Diarrea.</li> <li>• Desnutrición.</li> <li>• Higiene de los alimentos.</li> <li>• Vigilancia del crecimiento.</li> <li>• Producción y conservación de alimentos para autoconsumo.</li> </ul>
<p>Orientación Nutricional en la y el Preescolar y Escolar Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE)</p>	<p><a href="http://www.prevenissste.gob.mx/nutricion-ejercicio/que-comer-en-edad-preescolar">http://www.prevenissste.gob.mx/nutricion-ejercicio/que-comer-en-edad-preescolar</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentación.</li> <li>• Recomendaciones para los padres y madres.</li> <li>• Sugerencias para lunch.</li> <li>• Diagnóstico de salud nutricional interactivo.</li> </ul>
<p>Manual de la Alimentación en la y el Escolar Saludable de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)</p>	<p><a href="http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf">http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentación y nutrición en edad escolar.</li> <li>• Guías alimentarias.</li> <li>• Hábitos alimentarios saludables.</li> <li>• Como elaborar menús saludables.</li> <li>• Ejemplos de menús saludables.</li> <li>• Menús para la merienda escolar.</li> <li>• Menús para el almuerzo escolar.</li> <li>• Recetas de las meriendas y almuerzos.</li> <li>• Calendario de cultivo de verduras y frutas.</li> <li>• Recetas de las meriendas y almuerzos.</li> </ul>



# La agenda



## Abril

ANA LAURA TOLEDO AVALOS



02

Día Mundial Autismo



07

Día Mundial de la Salud



11

Día Mundial del Parkinson



17

Día Mundial de la Hemofilia



22

Día Mundial de la Tierra



23

Día Mundial del Libro y los Derechos de Autor



24

Día Internacional de la Concientización con Respecto al Ruido



25

Día Mundial contra la Malaria



28

Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo



30

Día del Niño y la Niña

## Mayo



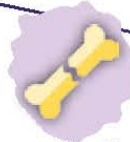
02

Día Mundial del Asma



06

Día Internacional sin Dietas



06

Día Mundial de la Osteogénesis Imperfecta



08

Día Mundial de la Cruz Roja y la Media Luna



10

Día Mundial del Lupus



10

Día de la Madres



12

Día Internacional de la Enfermera



12

Día Mundial de la Fibromialgia y del Síndrome de la Fatiga Crónica



15

Día Internacional de la Familia



17

Día Internacional del Reciclaje



17

Día Internacional contra la Homofobia, Transfobia y Bifobia



17

Día Mundial de la Hipertensión Arterial



22

Día Internacional de la Diversidad Biológica



28

Día Internacional de la Acción de la Salud por las Mujeres



31

Día Mundial de la Esclerosis Múltiple



31

Día Mundial sin Tabaco

## Junio



04

Día Internacional de los/as Niños/as Víctimas Inocentes de la Agresión



05

Día Mundial del Medio Ambiente



12

Día Mundial contra el Trabajo Infantil



14

Día Mundial del Donante de Sangre



15

Día Mundial de la toma de Conciencia de Abuso y Maltrato a la Vejez



17

Día Mundial de la Lucha contra la Desertificación



21

Día Mundial contra la ELA (Esclerosis Lateral Amiotrófica)

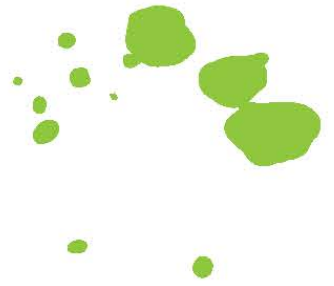


24

Día de la y el Paramédico/o



# Eventos



CEVECE

Certificación Igualdad Laboral y No Discriminación de la Secretaría de Salud.



Foro de Sensibilización en materia de Cambio Climático y Salud.



Entrega de chalecos 2017.



Capacitación en Prevención de Embarazo Adolescente.



Visita mariposas Monarca, Valle de Bravo.



Participación en el Consejo Directivo del IECC.



Fidel Velázquez No. 805,  
Colonia Vértice,  
Toluca,  
Estado de México,  
C.P. 50150.  
Teléfono: (722) 2-19-38-87.

*Mexiquenses*  
**más sanos**



GOBIERNO DEL  
ESTADO DE MÉXICO

