

 Ayúdeles a reflexionar sobre su actual consumo de verduras y frutas preguntando si ven a sus padres y familiares hacerlo, si les gustaría y creen importante aumentar su consumo.

 Identifique los contenidos curriculares asociados con la alimentación y realice acciones prácticas en el trabajo con los alumnos.

 Aproveche su comunicación con las familias para solicitarles que apoyen a los niños en su esfuerzo por comer más verduras y frutas.

### ¿Cómo puedo colaborar en la escuela para favorecer el consumo de verduras y frutas?

La mejor forma de colaborar es logrando un buen ambiente de trabajo en equipo:

 Acuda a reuniones de sensibilización e información convocadas por el director.

 Participe con propuestas y reflexiones asociadas a logros y retos de las acciones para formar y modificar hábitos alimentarios propios y de los niños de la escuela.

 Incluya verduras y frutas enteras, ralladas, partidas, cocidas o crudas en las recetas o platillos que se ofrecen en los convivios, eventos cívicos, celebraciones, actos recreativos y reuniones de docentes durante el ciclo escolar.



 Motive y reconozca el apoyo de los expendedores de alimentos cuando elaboren platillos con verduras y frutas, y los ofrezcan durante eventos y celebraciones.

### ¿Qué espacios se pueden aprovechar para promover el consumo de verduras y frutas?

En la escuela, por ejemplo, puede aprovechar tres espacios en los que su presencia es importante:

 El aula: para tratar contenidos alusivos al tema y realizar actividades de preparación y consumo de verduras y frutas.

 Los espacios destinados al trabajo colegiado: para compartir con sus colegas los avances y retos en el incremento del consumo de verduras y frutas (por ejemplo, las reuniones del Consejo Técnico).

 Los eventos cívicos y demás celebraciones se convierten en un buen momento para compartir verduras y frutas como parte del menú que se ofrece y mandar un mensaje positivo hacia el consumo de estos alimentos.

**SALUD SAGARPA SEP**



Para saber más consulte las páginas: <http://www.insp.mx/alimentos Escolares> y [http://www.cincopordia.com.mx/recipe\\_types](http://www.cincopordia.com.mx/recipe_types)

## Una diaria en nuestra escuela

### Acciones para comer más verduras y frutas



### Estimada maestra, estimado maestro:

La escuela y sus maestros son decisivos en la formación de hábitos alimentarios saludables en niños y niñas. Lo que usted haga y diga les influirá ahora tanto como en el futuro, y desde esta posición privilegiada es posible que, como maestro, ayude a sus alumnos a cuidarse, a estar más sanos y con energía para aprender y jugar. Aquí le sugerimos algunas actividades de aula que le pueden ser útiles.

La relación familia, escuela y sociedad es indispensable en la educación alimentaria de los estudiantes de primaria. Cuando se trabaja para cambiar sus hábitos, debemos entenderlos tanto en lo individual, como dentro de su ambiente inmediato y en entornos más distantes.

## ¿Cómo promover una alimentación saludable?

Usando *El Plato del Bien Comer* como guía.

- ✓ Muchas verduras y frutas, suficientes cereales (tortilla, pasta, arroz), combinados con leguminosas (frijoles y habas), y pocos alimentos de origen animal.



## ¿Para qué me sirve comer verduras y frutas?

- ✓ Mejoran la digestión y evitan el estreñimiento por la fibra que contienen.
- ✓ Aportan vitaminas y minerales naturales, lo cual contribuye a tener energía durante el día, prevenir enfermedades como algunos cánceres, hipertensión, diabetes y obesidad.
- ✓ Ayudan a dar saciedad, y a no tomar, entre comidas, productos con mucha grasa o azúcar.
- ✓ Ponen diferentes colores y texturas a los platillos y dan variedad a las comidas.

## ¿Cómo sé si consumo suficientes verduras y frutas?

Para saberlo, lo invitamos a que conteste lo siguiente:

¿Consumo verduras y frutas todos los días?, ¿cuántas comí hoy?, ¿qué dificultades tengo para consumirlas en casa y en la escuela?, ¿mi familia y mis amigos las acostumbran?, ¿soy un ejemplo positivo para mi familia y mis alumnos porque las consumo y las disfruto?, ¿quiero y puedo aumentar mi consumo de verduras y frutas en las próximas dos semanas?

Los nutriólogos nos recomiendan comer, al menos, cinco porciones de verduras y frutas al día para tener mejor salud.

Sin embargo los mexicanos, incluidos niños y jóvenes, lo hacemos muy poco, pese a la gran variedad que ofrece nuestro país.



Por qué no empezar con una pequeña cantidad adicional de verduras y frutas en alguna comida del día y aumentar poco a poco hasta lograr cinco porciones diarias.

## ¿Cómo puedo cuidar mi alimentación durante la jornada escolar?

Realizando algunas acciones cotidianas para iniciar cambios positivos en su consumo. Aquí le proponemos algunas:

- ✓ Incluya un poco más de verdura y fruta en el refrigerio, como jícama, pepino, betabel, guayaba, naranja o plátano, o bien, añádalas a platillos y guisos que le gusten, como arroz con chícharos, dientes de elote, zanahoria o chile poblano; sopa de pasta con calabacita, zanahoria o acelgas.
- ✓ Pida a los expendedores de alimentos o a las familias que añadan verduras y frutas en la preparación de almuerzos y comidas.
- ✓ Anticípese a los obstáculos en su esfuerzo por comer más verduras y frutas, y busque alternativas para reducirlos o eliminarlos.

## ¿Cómo puedo contribuir a cuidar la alimentación de niños y niñas?

- ✓ Empiece por cuidar la suya propia. Además de sentirse saludable y con más energía, propiciará que los niños imiten sus buenos hábitos alimentarios.
- ✓ En colaboración con sus colegas y con el apoyo del director, construya un ambiente que anime a los alumnos a comer más verduras y frutas. Empezarán a hacerlo por imitación y luego como algo natural.
- ✓ Es importante que sostenga en el tiempo las acciones emprendidas. Promueva más oportunidades de preparar verduras y frutas en el aula para comerlas en un ambiente agradable, o bien, muestre que usted las come.
- ✓ Brinde información pertinente y útil a los intereses y edades de los alumnos, relacionándola con las tradiciones y las costumbres familiares.