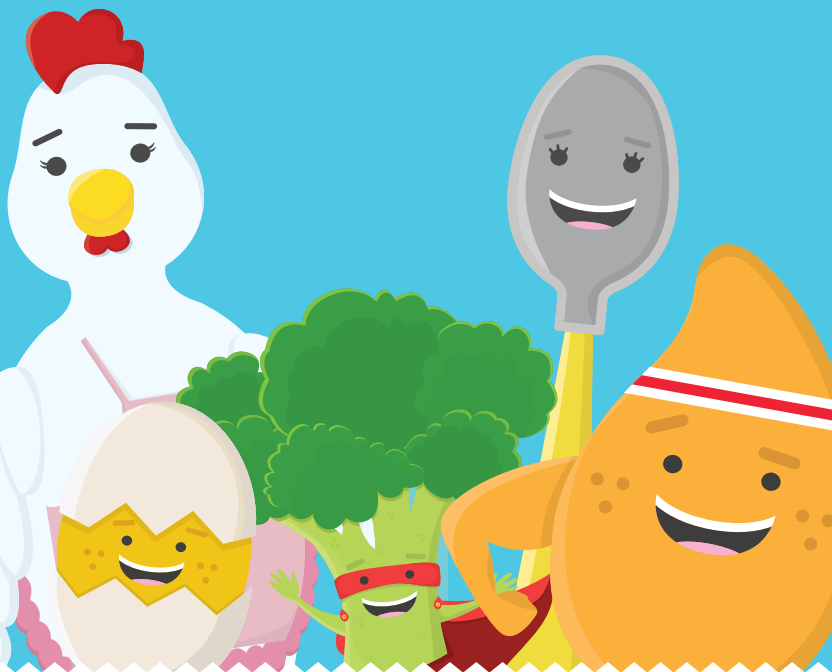


NESTLÉ por  
NIÑOS SALUDABLES 

# Guía de **HÁBITOS** **SALUDABLES**



**MIDE TUS  
PORCIONES**



**ELIGE ALIMENTOS  
NUTRITIVOS**



**HIDRÁTATE  
DIARIAMENTE**



**ACTÍVATE  
DIARIAMENTE**

# CONTENIDO:

## Página

- 2 Nestlé por Niños Saludables, cuatro hábitos para la vida

## 4 Mide sus porciones

- 6 Plato de Porciones
- 8 Resumen
- 9 Idea Saludable: Mantelito Evoluplato
- 10 Receta: Galletas estrella

## 11 Elige alimentos nutritivos

- 14 Grupos de alimentos y función en la alimentación
- 19 Desayuno, el inicio de un buen día
- 20 Resumen
- 21 Idea Saludable: Semillitas Sorpresa
- 22 Receta: Hamburguesa saludable

## 23 Hidrátalos diariamente

- 24 El agua en el cuerpo
- 25 Hidratación por edades
- 26 Resumen
- 27 Idea Saludable: Botellitas de agua personalizadas
- 28 Receta: Agua cargada de vitamina C

## 29 Actívalos diariamente

- 31 Tipos de actividad física.
- 32 Recomendación internacional para la actividad física
- 33 Resumen
- 34 Idea Saludable: Ping-Pong Divertido
- 35 Receta: Macetas de melón

# UNIDOS POR NIÑOS SALUDABLES

En el mundo y en México existen graves problemas de salud y nutrición que afectan a millones de niños. Por una parte, debido a una alimentación deficiente se presenta desnutrición y en el otro extremo, el exceso produce sobrepeso y obesidad. A pesar de que se tenga un peso adecuado o elevado, se podría tener deficiencia de algún nutrimento, por lo que debemos promover el consumo de alimentos de calidad en cantidades adecuadas.

“En México, 13% de los niños preescolares tienen talla baja (desnutrición crónica) y 4 de cada diez tiene anemia. Para niños escolares, 3 de cada 10 presentan sobrepeso u obesidad y 1 de cada 10 tiene anemia” (ENSANUT, 2012).

2



# CUATRO HÁBITOS PARA LA VIDA

En Nestlé asumimos un rol activo para la promoción de hábitos saludables. Hemos desarrollado la iniciativa **Nestlé por Niños Saludables**, que tiene como objetivo promover cuatro hábitos saludables en niños mexicanos, basándonos en la ciencia y con el apoyo de un equipo multidisciplinario de expertos en nutrición, comportamiento y mentes creativas. Estamos convencidos que, al incrementar el conocimiento en nutrición y promoviendo actividad física, sumamos esfuerzo para tener niños con un crecimiento y desarrollo saludable que perdure a lo largo de su vida.

NESTLÉ por  
NIÑOS SALUDABLES 

3

Por medio de información, recomendaciones y acciones prácticas buscamos que en las familias mexicanas se promuevan los siguientes hábitos saludables:



**MIDE TUS  
PORCIONES**



**ELIGE ALIMENTOS  
NUTRITIVOS**



**HIDRÁTATE  
DIARIAMENTE**



**ACTÍVATE  
DIARIAMENTE**



**MIDE TUS  
PORCIONES**

Los padres y cuidadores debemos estar informados y alertas del tamaño de porción de los alimentos que consumen los niños.

Estudios científicos han revelado que los niños preescolares que sirven sus alimentos en **platos grandes** suelen consumir porciones más grandes.

“Servir porciones más grandes puede aumentar el consumo de energía entre 60 y 120 kcal en cada tiempo de comida”

(DiSantis K.I. et al., 2013).



# PLATO DE PORCIONES

Es importante servir los alimentos en platos de acuerdo a su edad para evitar caer en excesos o deficiencias y a largo plazo contribuir al desarrollo de una mala nutrición.

El plato de porciones es una herramienta que nos ayuda a dimensionar las porciones que los niños deben comer de acuerdo a su edad.

## PORCIONES POR RANGO DE EDAD

El “plato de porciones” nos sugiere el diámetro del plato en el cual servir los alimentos de los niños de acuerdo a la edad:

6

RANGO DE EDAD	DIÁMETRO DEL PLATO (CM)	DISTRIBUCIÓN DE GRUPO DE ALIMENTOS
1 a 3 años	13 cm	50% Verduras y Frutas 25% Cereales y tubérculos 25% Leguminosas y alimentos de origen animal
4 a 6 años	15 cm	
7 a 12 años	17 cm	
+ de 12 años	20 cm	



## RECORDEMOS QUE:

- Cada miembro de la familia tiene necesidades diferentes
- Cuando planeamos la comida pensando en todos los integrantes de la familia, podemos preparar platillos que pueden ser consumidos por chicos y grandes, pero las porciones deberán ser adaptadas a la edad
- La moderación se refiere a no excedernos o limitar la cantidad de alimentos de acuerdo a las necesidades de cada quien
- Incluir en la alimentación tres porciones de verduras y dos porciones de fruta todos los días
- Moderar el consumo de porciones de alimentos con alto contenido de azúcar, sodio y grasa



7



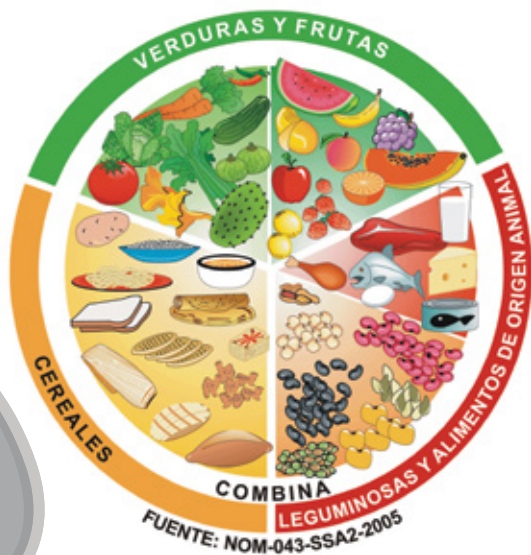
**MIDE TUS  
PORCIONES**



# RESUMEN

Medir las porciones de los alimentos que se consumen en casa y en la calle es un hábito básico para llevar a cabo una alimentación suficiente y un adecuado crecimiento. Al incluir todos los grupos de alimentos, aseguras una alimentación completa. El **plato del bien comer** y el **plato de porciones** son herramientas que te ayudan a medir las porciones de alimentos y grupos de alimentos que deben ser incluidos en la dieta familiar. Recuerda que estas referencias te ayudan a llevar una alimentación correcta y saludable.

8





EDAD  
1 A 12

## MANTELITO DE PORCIONES

### DESCRIPCIÓN:

Medir las porciones es importante en todas edades pero, sobre todo, para los niños que están aún en etapa de aprendizaje de hábitos de alimentación correctos. Unidos por Niños Saludables ha diseñado mantelitos que ayudarán a los padres a determinar el tamaño del plato apropiado para sus hijos. Cada anillo en el mantelito muestra el tamaño adecuado del diámetro interno que debe tener el plato, según la edad de tu hijo.

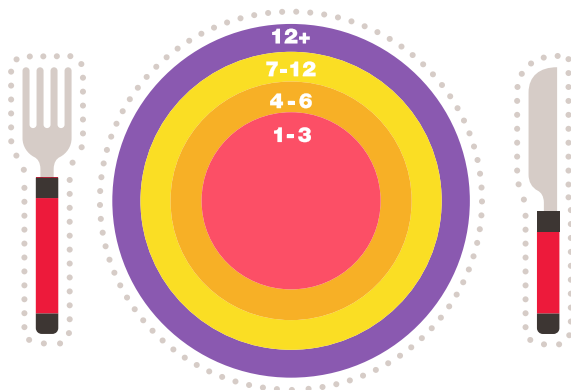
### ¿QUÉ NECESITAS?

- Mantelito Plato de Porciones - Edad 1-3
- Mantelito Plato de porciones - Edad 4-6
- Mantelito Plato de porciones - Edad 7-12
- Mantelito Plato de porciones - Edad +12

9

### ¿CÓMO FUNCIONA?

- 1 Desde la pagina **www.nxns.com.mx** selecciona y descarga el mantelito que corresponda a la edad de tu hijo
- 2 Imprímelo y úsalo para medir las porciones



# RECETA



10

## GALLETAS ESTRELLA

- 4 galletas integrales
- 40g de queso panela en forma de estrella
- 4 jitomates cherry cortados a la mitad





**ELIGE ALIMENTOS  
NUTRITIVOS**

Lo primero que debemos hacer para promover el consumo de alimentos nutritivos es tenerlos disponibles en casa o al alcance de los niños, si iniciamos por adquirir alimentos nutritivos y los niños están constantemente en contacto con ellos, llegará el momento en que opten por consumirlos o probarlos.

**“Los padres son responsables de ofrecer alimentos de calidad y nutritivos”**

(Plazas M. y Johnson S, 2012.).

12

Cuando se habla de alimentos nutritivos, es difícil identificar a qué se refiere este término. En el mundo existe una gran variedad de alimentos que se consideran nutritivos, comencemos por ofrecer siempre los grupos de alimentación básicos: Verduras y Frutas, Cereales integrales, Leguminosas y Alimentos de Origen Animal.



De cada grupo de alimento obtenemos los nutrientes básicos: hidratos de carbono, proteínas y grasas, sin embargo, cada alimento puede tener mayor cantidad de nutrientes, vitaminas y minerales. Recordemos que la **variedad y calidad** de los alimentos son determinantes para una correcta alimentación.

Es de suma importancia que los niños se involucren en la elección de alimentos, pueden utilizar los sentidos (ver, tocar, oler, oír y probar) al elegir, preparar, probar y consumir alimentos, de esta forma se sentirán parte y responsables de su propia alimentación.



13



# GRUPOS DE ALIMENTOS Y FUNCIÓN EN LA ALIMENTACIÓN

## GRUPOS DE ALIMENTOS

- Verduras y Frutas
- Cereales
- Leguminosas y Alimentos de Origen Animal

Los alimentos se agrupan así porque comparten propiedades nutrimentales similares.

### VERDURAS Y FRUTAS:

14 ● Son la principal fuente de vitaminas, minerales, fibra y agua

- De preferencia deben de consumirse crudas (tienen más vitaminas) y con cáscara (tienen más fibra)
- Debemos consumir verduras y frutas de temporada, ya que tienen mejor sabor y suelen ser más baratas
- Preferir la verdura y fruta de nuestra región



- La fibra ayuda a prevenir el estreñimiento, reduce el colesterol y la velocidad de absorción de azúcar
- Además, brindan color, textura, sabor, volumen y variedad a los platillos

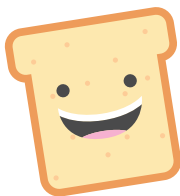


Las comidas familiares, con la participación de todos, constituyen una manera adecuada de promover el consumo de verduras y frutas

## CEREALES:

- Los cereales son la principal fuente de energía
- Debemos preferir el consumo de cereales integrales, ya que **aportan fibra y minerales**. Ejemplos: maíz, amaranto, arroz, trigo, centeno, cebada y los productos que se preparen con ello como la tortilla de maíz (también alta en calcio)

15



## ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL Y LEGUMINOSAS:

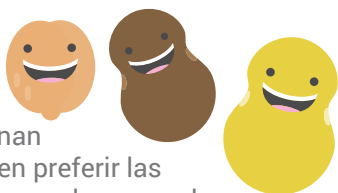
- Son la principal fuente de proteína
- Las proteínas nos ayudan a formar y a conservar todos nuestros órganos y músculos



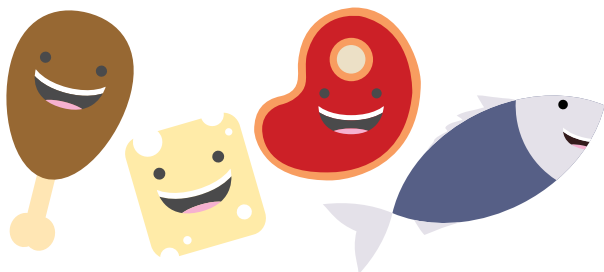
**ELIGE ALIMENTOS  
NUTRITIVOS**



- Las leguminosas aportan proteína vegetal, energía, hierro y fibra. Algunos ejemplos son: lentejas, frijoles, habas, alubias, garbanzo, chícharo seco, etc.



- Los Alimentos de Origen Animal proporcionan proteína y hierro. Se deben preferir las versiones con menos grasa o descremadas, ya que también aportan grasa saturada. Algunos ejemplos son: pollo, huevo, carne de res, cerdo, pescado, leche, yogurt y queso



Podemos combinar Cereales y Leguminosas, ya que así se conforma una proteína similar a la que encontramos en los alimentos de origen animal. Además, esta combinación nos permite preparar una mayor variedad de platillos tradicionales a menor costo.

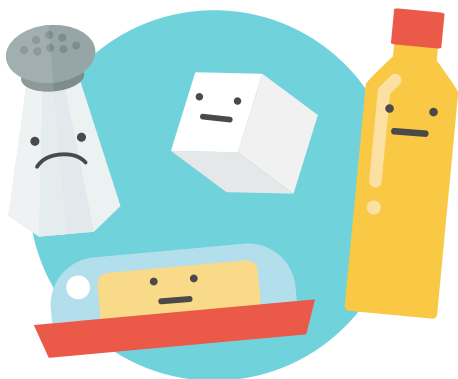
### Ejemplos de combinaciones:

- Sopa de frijol y totopos horneados de maíz
- Arroz con lentejas
- Peneques de habas
- Taquitos o tlacoyos de frijoles
- Sopa de alubias y arroz



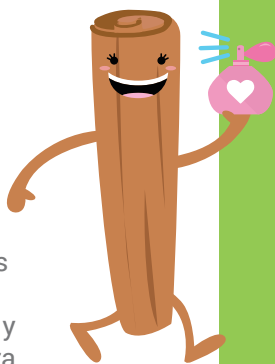
## CONSIDERACIONES RELEVANTES PARA DISMINUIR EL CONSUMO DE AZÚCAR, SAL Y GRASAS

La sal, azúcar, aceites y grasas, aunque son ingredientes dentro de nuestros platillos, en exceso pueden traer consecuencias para nuestra salud.



A continuación, compartimos algunos consejos que ayudarán a moderar el consumo de sal, azúcar, grasas y aceites:

- Utilizar fruta madura para evitar agregar más azúcar a las preparaciones. Por ejemplo: Para preparar agua de fruta, elegir las más maduras
- Moderar el consumo de bebidas azucaradas, como jugos, refrescos o bebidas envasadas y procuremos contar con una jarra de agua simple potable en la mesa para consumir a lo largo del día
- Agregar especias como: canela, nuez moscada, anís, vainilla, entre otras, para dar más sabor a los platillos



**ELIGE ALIMENTOS NUTRITIVOS**

- Utiliza yogurt natural sin azúcar o cremas reducidas en grasa en lugar de crema entera. Al seleccionar con qué cocinar, es mejor utilizar aceite (líquido) a una grasa sólida (mantequilla)



- Al utilizar aceite, hacerlo en un atomizador o aspersor para rociarlo y usar menos
- Preparar platillos asados, al vapor y con poca cantidad de grasa
- Usar condimentos y hierbas de olor como cilantro, perejil, orégano, laurel, tomillo, hierbabuena, eneldo, albahaca, romero, epazote, menta, chiles secos, pimienta, ajo y cebolla



- Retirar el salero de la mesa, para evitar adicionar más sal a los platillos ya sazonados
- Cuidar el uso de sal en la preparación de platillos, buscando siempre adicionar la menor cantidad posible

**¡RECUERDA QUE DEBEMOS DISFRUTAR EL SABOR ORIGINAL DE LOS ALIMENTOS!**

La sal, el azúcar, los aceites y grasas sólo son ingredientes accesorios que brindan sabor y textura a los alimentos, por lo que deben consumirse con moderación.

# DESAYUNO

## EL INICIO DE UN BUEN DÍA

En México cerca del 20% de los niños escolares no desayunan. El desayuno es una de las comidas más importantes, especialmente para los niños, ya que aporta la energía necesaria para que lleven a cabo las actividades matutinas. Estudios demuestran que los niños que desayunan antes de asistir a la escuela, desarrollan mejor sus capacidades intelectuales de concentración, memoria a corto plazo y en matemáticas.

### TE RECOMENDAMOS QUE:

- Planeen en familia un día antes el menú del desayuno. Pueden dejar listo lo que lleve más tiempo de preparación
- Incluir en el desayuno un alimento de cada grupo: una porción de verdura o fruta, una porción de cereal y una porción de alimento de origen animal o lácteo

19



# RESUMEN

Los grupos de alimentos aportan diferentes nutrientes necesarios para un óptimo estado de salud. Recuerda que para tener una alimentación correcta se deben incluir todos los grupos de alimentos e incluir una mayor variedad de alimentos cada día.





EDAD  
1 A 12

## SEMILLITAS SORPRESA

### DESCRIPCIÓN:

Para lograr que a los niños les gusten más las verduras y frutas, debemos estimular su interés en ellos. Es por eso que hemos creado “Semillas Sorpresa”, una entretenida solución que enseña a los niños que las verduras y frutas también pueden ser divertidas. Dale a tus hijos algunas “Semillas Sorpresa” y una pequeña maceta donde puedan plantar las semillas. Los niños pueden cuidar sus plantas mientras descubren lo que están cultivado. Gracias a esta divertida actividad los niños pueden familiarizarse con las verduras y frutas. Asegúrate de usar semillas de verduras y frutas, que pueden crecer en casa o en una terraza, tales como: Tomates cherry / pimientos / berenjena / frijoles / chícharos / zanahorias baby y rábanos.

21

**¿QUÉ NECESITAS?**

- Diferentes semillas de verduras y frutas
- Tierra
- Maceta

### ¿CÓMO FUNCIONA?

- 1 Consigue la semilla sorpresa
- 2 Coloca la tierra en una maceta
- 3 Siembra las semillas en la tierra
- 4 Riega diariamente y asegúrate que le dé el sol



ELIGE ALIMENTOS  
NUTRITIVOS

# RECETA

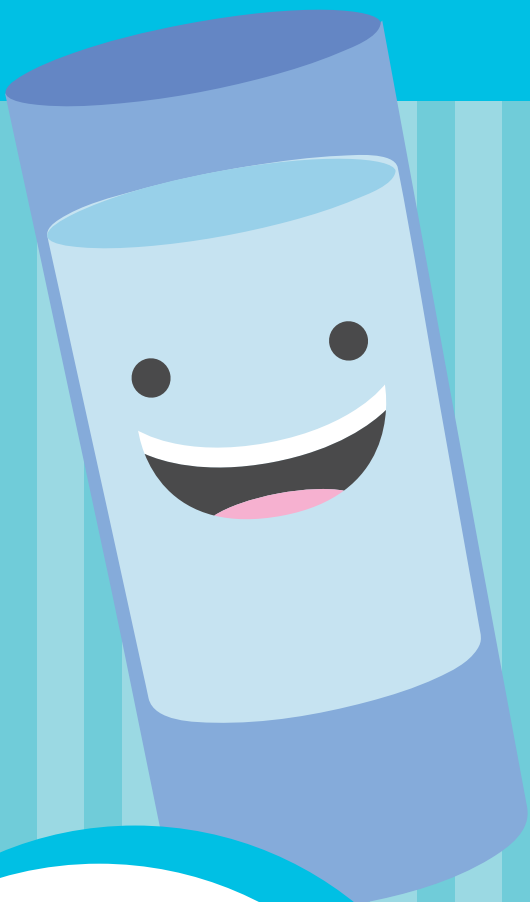


22

## HAMBURGUESA SALUDABLE

- 1 berenjena o puedes intercambiarlo por 2 nopalitos o 2 champiñones portovelo
- 1/4 de jitomate
- 100 gramos de carne molida
- 2 rebanadas de lechuga





**HIDRÁTATE  
DIARIAMENTE**



## EL AGUA EN EL CUERPO

El agua es el principal componente del cuerpo humano ya que constituye alrededor del 60 por ciento del peso corporal. Es indispensable para el buen funcionamiento del cuerpo ya que ayuda a limpiar las toxinas, llevar nutrientes a las células y proporcionar un ambiente húmedo para los tejidos del oído, nariz y garganta.

La falta de ésta puede conducir a la **deshidratación**, una condición que se produce cuando no se tiene suficiente agua en el cuerpo para llevar a cabo las funciones normales.

Por lo general **los niños son más propensos a presentar deshidratación**, debido a que su metabolismo es más activo que el de adultos, tienen mayor cantidad de agua en el cuerpo y por lo general es menos fácil que identifiquen la sensación de sed.

24



Se ha demostrado que los niños que no consumen agua simple potable durante la mañana, tienden a llegar deshidratados a la escuela y esto repercute en su rendimiento escolar y actividades durante todo el día.

Es importante mencionar que la ingestión diaria recomendada de agua puede variar dependiendo de la actividad física y el clima. Se requerirá un mayor consumo de agua simple potable para aquellos niños que son físicamente activos o que están expuestos a ambientes calurosos, ya que se perderán muchos líquidos a través de la sudoración.

## CONSEJOS PARA MANTENERTE HIDRATADO

- Proporcionar a los niños al menos ocho vasos de agua simple potable durante todo el día
- Tener siempre disponible o al alcance de los niños agua simple potable
- Proporcionar agua simple potable desde que tu hijo despierta
- Evitar que tu hijo sienta sed, ya que es un síntoma de deshidratación leve



La siguiente tabla muestra la ingestión de agua sugerida al día según la edad:

## HIDRATACIÓN POR EDADES

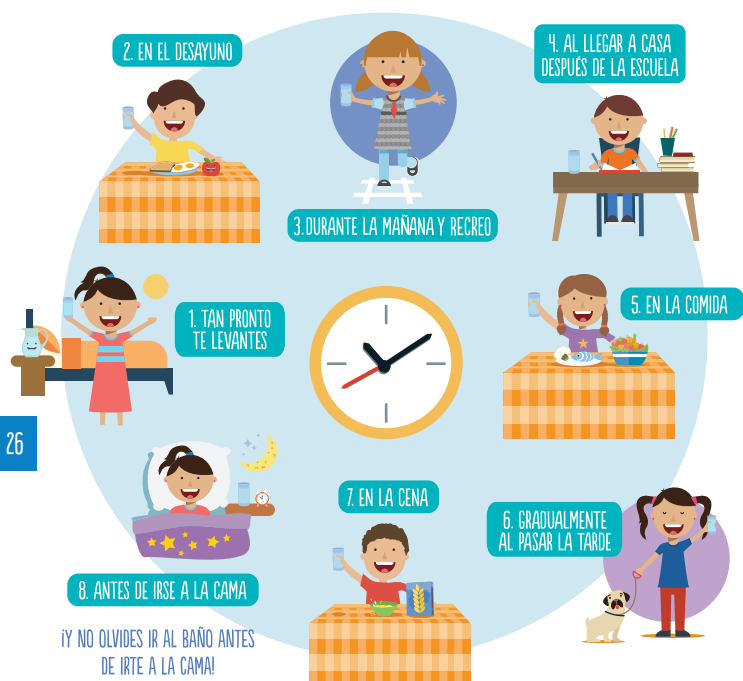
GRUPO DE EDAD	INGESTA DIARIA SUGERIDA
6-12 meses	2 vasos
1-3 años	4 vasos
4-8 años	6 vasos
9-12 años	9 vasos

Nota: la sugerencia puede variar de acuerdo a condiciones específicas como deshidratación, temperatura ambiental y actividad física.



**HIDRÁTATE  
DIARIAMENTE**

Existen momentos clave para que los niños puedan mantenerse hidratados. Guíate con el siguiente “Reloj de la hidratación”:



## RESUMEN

Recuerda que el agua simple potable es la mejor opción a la hora de elegir una bebida. La hidratación es indispensable para el óptimo desarrollo de los niños.





EDAD  
3 A 12

## BOTELLITAS DE AGUA PERSONALIZADAS

### DESCRIPCIÓN:

Tomar agua es parte esencial de una alimentación correcta, ya que ésta constituye el 70% de nuestro cuerpo. Con esta actividad tus hijos no querrán dejar de consumirla.

### ¿QUÉ NECESITAS?

- Plumones de colores
- Papel
- Tijeras
- Pegamento de barra

### ¿CÓMO FUNCIONA?

- 1 Quítale la etiqueta a una botella de agua
- 2 Traza la forma de la etiqueta en una hoja blanca y recórtala
- 3 Dibújale diferentes figuras de colores, como corazones, pelotas de futbol o imágenes de tus caricaturas favoritas
- 4 Pégalas en tus botellas

27



# RECETA

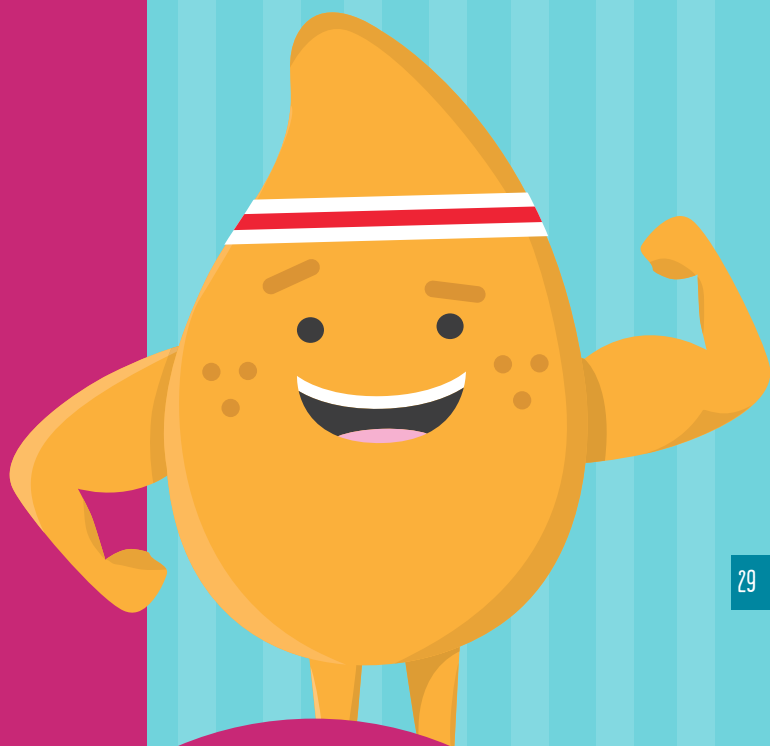


28

## AGUA CARGADA CON VITAMINA C

- 1500 ml agua simple
- 500 ml de jugo de mandarina
- rodajas de mandarina
- hojas de menta





**ACTÍVATE  
DIARIAMENTE**

La actividad física se refiere a cualquier movimiento realizado por músculos y huesos, los cuales generan un gasto de energía. Los ejemplos más simples son: caminar, subir y bajar escaleras, desplazarse a algún lugar. Cuando hablamos de ejercicio nos referimos a cualquier actividad física planeada, estructurada y que ejerce una rutina o disciplina. Tanto la actividad física como el ejercicio generan un beneficio para la salud.

“Actualmente, en México solamente 4 de cada 10 niños escolares realizan actividad física y 7 de cada 10 niños pasa más de dos horas al día frente algún monitor (televisión, computadora, tabletas, video juegos)” . (ENSANUT, 2012).



## BENEFICIOS PARA EL CUERPO AL REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA FRECUENTEMENTE:

- Favorece la salud ósea y muscular, y esto se ve reflejado en un mejor desarrollo de los niños
- Ayuda a mantener o disminuir el peso y grasa corporal
- Ayuda a prevenir enfermedades como: obesidad, depresión, hipertensión, diabetes, enfermedades del corazón, osteoporosis e incluso cáncer



## TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA

Existen dos tipos de actividad física:

- **Aeróbica o de resistencia.** Esta actividad se enfoca a mover los músculos grandes o largos como piernas y brazos



31

- **Anaeróbica o actividades para el fortalecimiento de músculos.** El movimiento se ejerce con los músculos

Es importante que se promueva la realización de varios tipos de actividad física ya que de esta forma se desarrollarán mayor variedad de habilidades motoras y cognitivas.



**ACTÍVATE  
DIARIAMENTE**



## RECOMENDACIONES INTERNACIONALES PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA

De acuerdo a la Organización Mundial para la Salud, se recomienda realizar mínimo 60 minutos de actividad física diariamente.

### RECUERDA:

- El calentamiento previo a realizar alguna actividad física es indispensable
- Realizar estiramientos después de realizar actividad física
- Caminar a la escuela, es una actividad que los mantendrá activos desde temprano
- Establecer solamente una hora para ver la tele en la tarde, por el contrario, promover actividad física en tiempos libres
- Los fines de semana procura salir a caminar o al parque por lo menos dos horas
- Trasladarse a pie dentro de la colonia





## RESUMEN

La actividad física es cualquier movimiento del cuerpo que produce un gasto de energía. La actividad física contribuye a una mejor calidad de vida, ayuda a mantener un peso saludable, mejora el aprendizaje y desarrollo de los niños y previene enfermedades crónicas como obesidad, enfermedades del corazón, diabetes y cáncer.

Recuerda seguir las recomendaciones prácticas para lograr 60 minutos diariamente.



EDAD  
3 A 12

## PING-PONG DIVERTIDO

### DESCRIPCIÓN:

Activarse físicamente tiene muchos beneficios, ayuda al desarrollo de habilidades motoras y cognitivas, fortalece los músculos y huesos ayudando a la convivencia familiar. Diviértete con toda tu familia creando un improvisado juego de ping-pong con un palito de madera, un plato de cartón y un globo.

### ¿QUÉ NECESITAS?

- Globos de colores
- Palitos de madera
- Pegamento líquido
- Platos desechables

34

### ¿CÓMO FUNCIONA?

- 1 Pega un palito de madera a la esquina del plato desechable, simulando una paleta de ping-pong
- 2 Una vez que se seque el pegamento, utiliza el globo como pelota y juega ping pong con las paletas de platos desechables



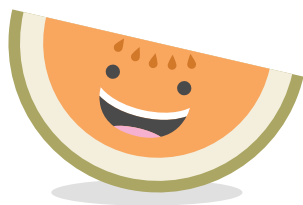
# RECETA



## MACETAS DE MELÓN

35

- 1/4 tazas de melón verde (cortado en cubitos)
- 1/4 taza de melón chino (cortado en forma de flor)
- 1/2 taza de yogurt natural descremado
- 1/8 de taza de amaranto tostado.
- Puedes utilizar otro tipo de fruta de temporada



**ACTÍVATE  
DIARIAMENTE**

El aumento del sobrepeso, la obesidad y las enfermedades asociadas, han ocasionado que las nuevas generaciones tengan un riesgo elevado de padecer distintas enfermedades que pueden llegar a afectar gravemente su salud y los años de vida saludable. Es por eso que, integrar éstos 4 hábitos como estilo de vida, será una herramienta que ayudará a prevenir que nosotros y nuestra familia sean parte de estas estadísticas.

¡UN MEJOR FUTURO INICIA CON PEQUEÑOS CAMBIOS!

¡CAMBIEMOS MÉXICO!

36



NESTLÉ por  
NIÑOS SALUDABLES 

## REFERENCIAS:

- NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.
- Gutiérrez JP, Rivera-Dommarco J, Shamah-Levy T, Villalpando-Hernández S, Franco A, Cuevas-Nasu L, Romero-Martínez M, Hernández-Ávila M. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Resultados Nacionales. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública. 2012.
- Organización Mundial para la Salud. 2015. Lactancia materna. Fecha de consulta: 27 de Mayo de 2015. Disponible en: <http://www.who.int/topics/breastfeeding/es/>
- UNICEF. El Fondo para la Infancia de las Naciones Unidas. 2015. Lactancia materna. Fecha de consulta: 27 de Mayo de 2015. Disponible en: [http://www.unicef.org/spanish/nutrition/index\\_24824.html](http://www.unicef.org/spanish/nutrition/index_24824.html)
- DiSantis K.I. et al. 'Size and Children's Appetite: Effects of Larger Dishware on Self-Served Portions and Intake' Paediatrics 2013;Volume 131, Number 5.
- Wansink B. et al. 'Larger Bowl Size Increases the Amount of Cereal Children Request, Consume, and Waste' J Paediatrics (2013) 164 (2), 323-326
- Orlet Fisher J. Effects of Age on Children's Intake of Large and Self-selected Food Portions Obesity (2007) Vol. 15 No. 2
- Mrdjenovic G. Levitsky D.A. Children eat what they are served: the imprecise regulation of energy intake Appetite (2005) 44:273-282
- Orlet Fisher J. et al. 'Children's bite size and intake of an entrée are greater with large portions than with age-appropriate or self-selected portions' Am J Clin Nutr (2003);77:1164-70.
- Rolls B.J. et al. 'Serving portion sizes affects 5 year old but not 3 year old children's food intakes' Feb (2000) Volume 100 No 2
- Looney S.M. et al. Impact of Portion Size and Energy Density on Snack Intake in Preschool-Aged Children American Dietetic Association 2011;111:414-418.
- Plazas M y Johnson S. 2012. Nutrición del preescolar y escolar. En: Casanueva E. y col. Nutriología médica. 3era ed. México. Editorial Médica Panamericana. p. 87.

- Anderson, D.I. Magill, R.A., Thouvarecq, R. (2012). Critical periods, sensitive periods, and readiness for motor skill learning. *Skill Acquisition in Sport: Theory and Practice*. Routledge.
- Adolph, K. E., Robinson, S. R. (in press). Motor Development. In W. Damon & R. Lerner (Series Eds.), *Handbook of child psychology* (7th ed.) New York: Wiley.
- Ginsburg, K.R. (2007). The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong
- Vera, J.G., Alvarez, J.C., Medina, M.M. (2008). Effects of different practice conditions on acquisition, retention and transfer of soccer skills by 9 year-old children. *Perceptual & Motor Skills*, 106, 447-460.
- Roca, A., Williams, A.M., Ford, P.R. (2013). Developmental activities and the acquisition of superior anticipation and decision making in soccer players. *Journal of Sport Sciences*, 30, 15.
- Kontra, C., Albert, N.B., Beilock, S.L. (2012). From the playing field to the classroom. *Skill Acquisition in Sport: Theory and Practice*. Routledge.
- Kamijo, K. et al. (2011). The effects of an afterschool physical activity program on working memory in preadolescent children. *Developmental Science*, 14, 1046-1058.
- Williams, H.G. et al. (2008). Motor skill performance and physical activity in preschool children. *Obesity*, 16, 1421-1426
- Sukhvinder, S.O., Sebanz, N. (2011). Moving together: Towards understanding the mechanisms of joint action. *Expt, Brain Research*, 329-336.
- Knoblich, G. Flach, R (2001). Predicting the effects of actions: interactions of perception and action, *Physiological Science*, 12, 467-472.
- Hedges, J.H. et al. (2013). Play, Attention and Learning. How do play and timing shape the development of attention and influence classroom learning. *Annals New York Academy of Sciences*, 1292, 1-20.
- Ginsburg, K.R. (2007). The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds *Pediatrics*, 119-182.

# Guía de Hábitos Saludables

Derechos Reservados © Marcas Nestlé S.A. de C.V. 2015  
3a edición

NESTLÉ POR NIÑOS SALUDABLES y sus diseños son marcas registradas, usadas bajo la licencia de su titular, Societé des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800, Vevey, Suiza.

## REDACCIÓN Y CONTENIDO EDITORIAL

L.Q.F.B Sonia Almeida

L.N. Leslie Vélez

L.N Jimena Monroy

Revisado por Mtra. Ernestina Polo

El contenido de esta Guía fue revisado por la **Dirección General de Promoción de la Salud de la Secretaría de Salud** y está acorde a lo establecido en la NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA-2-2012. Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.



## DISEÑO GRÁFICO

L.D.G. Brenda Aldrete

L.D.G. Karla Castillo



NESTLÉ por  
NIÑOS SALUDABLES 

Si deseas tener más información de  
Nutrición y Actividad física ingresa a:

[www.nxns.com.mx](http://www.nxns.com.mx)



**Nestlé por Niños Saludables México**



[www.youtube.com/user/nxns\\_mexico](http://www.youtube.com/user/nxns_mexico)