

ANTES



AHORA



**MEXICO - Norma oficial mexicana nom-043-ssa2-2005,
servicios básicos de salud. Promoción y educación para la
salud en materia alimentaria. Criterios para brindar
orientación**

- **Alimentación correcta:** a la dieta que de acuerdo con los conocimientos reconocidos en la materia, cumple con las necesidades específicas de las diferentes etapas de la vida, promueve en los niños y las niñas el crecimiento y el desarrollo adecuados y en los adultos permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla y previene el desarrollo de enfermedades.

México - Dieta correcta

A la que cumple con las siguientes características:

- **Completa.-** Que contenga todos los nutrimentos. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los 3 grupos.
- **Equilibrada.-** Que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí.
- **Inocua.-** Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes y se consuma con moderación.
- **Suficiente.-** que cubra las necesidades de todos los nutrimentos, de tal manera que el sujeto adulto tenga una buena nutrición y un peso saludable y en el caso de los niños, que crezcan y se desarrollen de manera correcta.
- **Variada.-** que incluya diferentes alimentos de cada grupo en las comidas.
- **Adecuada.-** que esté acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características.

El Plato del Bien Comer



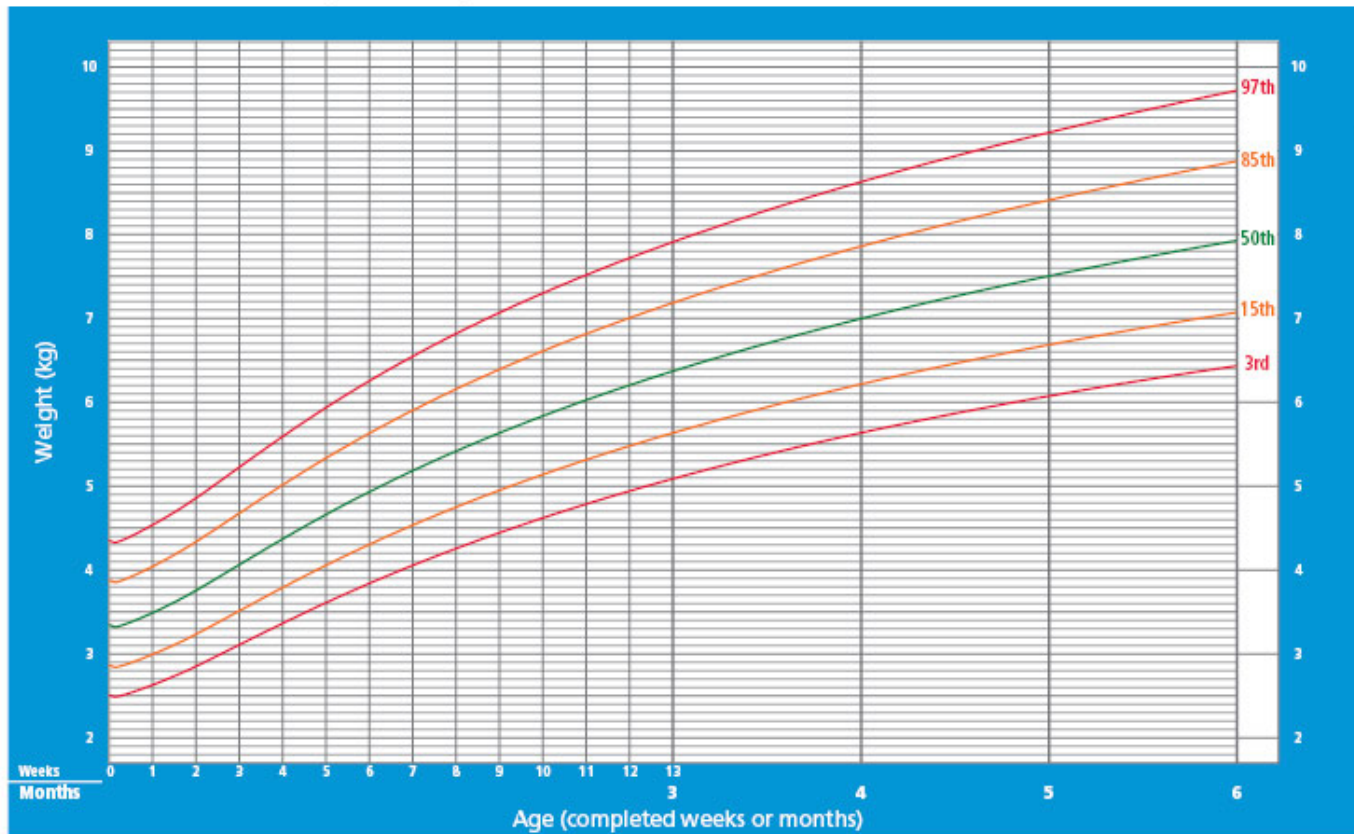
Curvas para la evaluación del crecimiento de los niños y adolescentes

- Se evalúa:
- El peso para la estatura: peso/talla
- El peso para la edad: peso/edad
- La estatura para la edad: talla/edad

La evaluación se hace con las graficas de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para las edades de recién nacido a los 19 años de edad

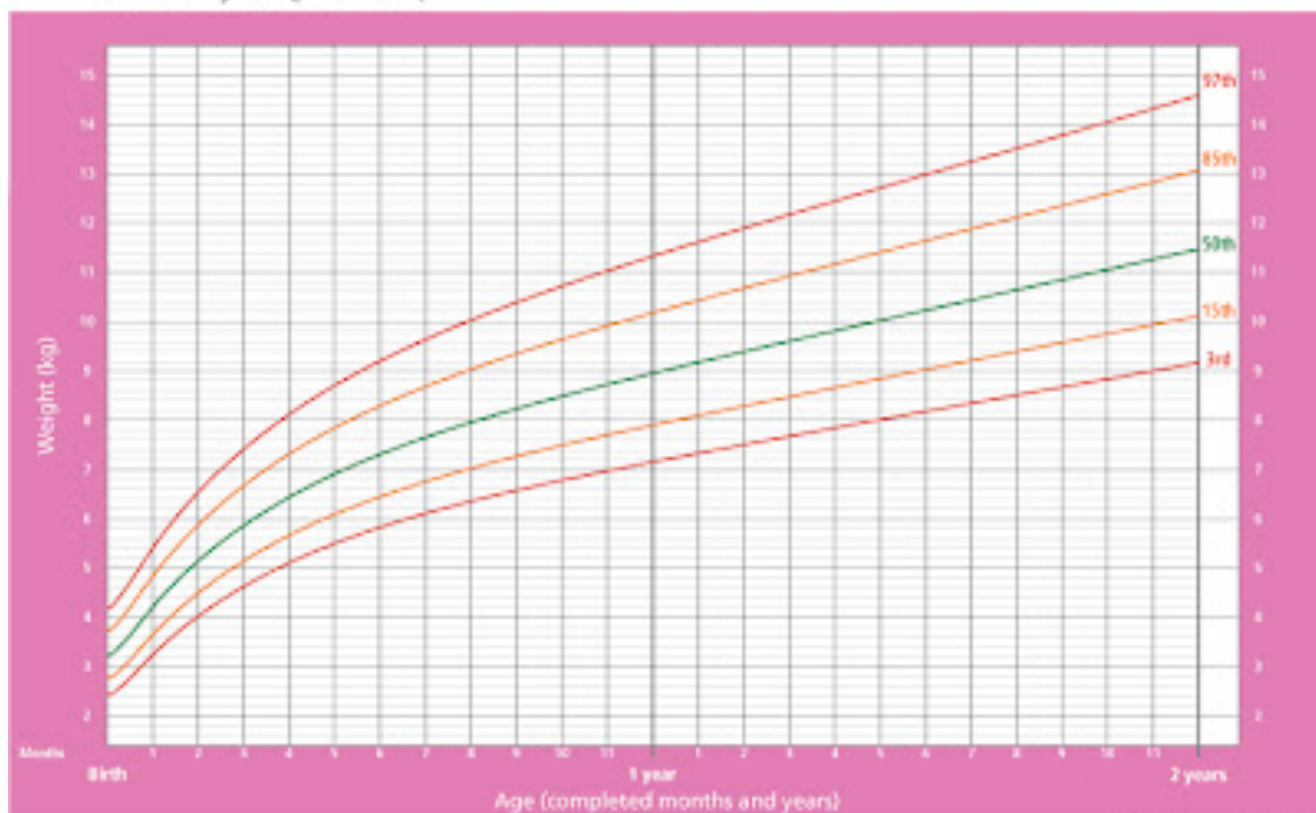
Weight-for-age BOYS

Birth to 6 months (percentiles)



Weight-for-age GIRLS

Birth to 2 years (percentiles)



WHO Child Growth Standards

Cantidad de vitaminas que se deben consumir

Vitaminas. Recomendaciones diarias.

Grupo de edad	Vit A (µg/d) ^a	Vit C (mg/d)	Vit D (µg/d) ^{b,c}	Vit E (mg/d) ^d	Vit K (µg/d)	Tiamina (mg/d)	Ribo-flavina (mg/d)
Bebés							
0-6 meses	400*	40*	5*	4*	2.0*	0.2*	0.3*
7-12	500*	50*	5*	5*	2.5*	0.3*	0.4*
Niños							
1-3	300	15	5*	6	30*	0.5	0.5
4-8	400	25	5*	7	55*	0.6	0.6
Hombres							
9-13 años	600	45	5*	11	60*	0.9	0.9
14-18	900	75	5*	15	75*	1.2	1.3
19-30	900	90	5*	15	120*	1.2	1.3
31-50	900	90	5*	15	120*	1.2	1.3
51-70	900	90	10*	15	120*	1.2	1.3
> 70 y	900	90	15*	15	120*	1.2	1.3
Mujeres							
9-13 años	600	45	5*	11	60*	0.9	0.9
14-18	700	65	5*	15	75*	1.0	1.0
19-30	700	75	5*	15	90*	1.1	1.1
31-50	700	75	5*	15	90*	1.1	1.1
51-70	700	75	10*	15	90*	1.1	1.1
> 70 y	700	75	15*	15	90*	1.1	1.1
Embarazo							
14-18 años	750	80	5*	15	75*	1.4	1.4
19-30	770	85	5*	15	90*	1.4	1.4
31-50	770	85	5*	15	90*	1.4	1.4
Lactancia							
14-18 años	1,200	115	5*	19	75*	1.4	1.6
19-30	1,300	120	5*	19	90*	1.4	1.6
31-50	1,300	120	5*	19	90*	1.4	1.6

Cantidad de vitaminas que se deben consumir

Grupo de edad	Niacina (mg/d) ^c	Vit B ₆ (mg/d)	Folato (μg/d) ^f	Vit B ₁₂ (μg/d)	Ácido pantoténico (mg/d)	Biotina (μg/d)	Colina (mg/d)
Bebés							
0-6 meses	2*	0.1*	65*	0.4*	1.7*	5*	125*
7-12	4*	0.3*	80*	0.5*	1.8*	6*	150*
Niños							
1-3	6	0.5	150	0.9	2*	8*	200*
4-8	8	0.6	200	1.2	3*	12*	250*
Hombres							
9-13 años	12	1.0	300	1.8	4*	20*	375*
14-18	16	1.3	400	2.4	5*	25*	550*
19-30	16	1.3	400	2.4	5*	30*	550*
31-50	16	1.3	400	2.4	5*	30*	550*
51-70	16	1.7	400	2.4 ⁱ	5*	30*	550*
> 70 y	16	1.7	400	2.4 ⁱ	5*	30*	550*
Mujeres							
9-13 años	12	1.0	300	1.8	4*	20*	375*
14-18	14	1.2	400 ⁱ	2.4	5*	25*	400*
19-30	14	1.3	400 ⁱ	2.4	5*	30*	425*
31-50	14	1.3	400 ⁱ	2.4	5*	30*	425*
51-70	14	1.5	400	2.4 ^b	5*	30*	425*
> 70 y	14	1.5	400	2.4 ^b	5*	30*	425*
Embarazo							
14-18 años	18	1.9	600 ^j	2.6	6*	30*	450*
19-30	18	1.9	600 ^j	2.6	6*	30*	450*
31-50	18	1.9	600 ^j	2.6	6*	30*	450*
Lactancia							
14-18 años	17	2.0	500	2.8	7*	35*	550*
19-30	17	2.0	500	2.8	7*	35*	550*
31-50	17	2.0	500	2.8	7*	35*	550*

Cantidad de minerales que se deben consumir

Minerales. Recomendaciones diarias

Grupo de edad	Calcio (mg/d)	Cromo (μ g/d)	Cobre (μ g/d)	Fluoruro (mg/d)	Yodo (μ g/d)	Hierro (mg/d)	Magnesio (mg/d)	Manganeso (mg/d)
Bebés								
0-6 meses	210*	0.2*	200*	0.01*	110*	0.27*	30*	0.003*
7-12	270*	5.5*	220*	0.5*	130*	11	75*	0.6*
Niños								
1-3 años	500*	11*	340	0.7*	90	7	80	1.2*
4-8	800*	15*	440	1*	90	10	130	1.5*
Hombres								
9-13 años	1,300*	25*	700	2*	120	8	240	1.9*
14-18	1,300*	35*	890	3*	150	11	410	2.2*
19-30	1,000*	35*	900	4*	150	8	400	2.3*
31-50	1,000*	35*	900	4*	150	8	420	2.3*
51-70	1,200*	30*	900	4*	150	8	420	2.3*
> 70 y	1,200*	30*	900	4*	150	8	420	2.3*
Mujeres								
9-13 años	1,300*	21*	700	2*	120	8	240	1.6*
14-18	1,300*	24*	890	3*	150	15	360	1.6*
19-30	1,000*	25*	900	3*	150	18	310	1.8*
31-50	1,000*	25*	900	3*	150	18	320	1.8*
51-70	1,200*	20*	900	3*	150	8	320	1.8*
> 70 y	1,200*	20*	900	3*	150	8	320	1.8*
Embarazo								
14-18 años	1,300*	29*	1,000	3*	220	27	400	2.0*
19-30	1,000*	30*	1,000	3*	220	27	350	2.0*
31-50	1,000*	30*	1,000	3*	220	27	360	2.0*
Lactancia								
14-18 años	1,300*	44*	1,300	3*	290	10	360	2.6*
19-30	1,000*	45*	1,300	3*	290	9	310	2.6*
31-50	1,000*	45*	1,300	3*	290	9	320	2.6*

Cantidad de minerales que se deben consumir

Grupo de edad	Molibdeno ($\mu\text{g/d}$)	Fósforo (mg/d)	Selenio ($\mu\text{g/d}$)	Zinc (mg/d)	Potasio (g/d)	Sodio (g/d)	Cloruro (g/d)
Bebés							
0-6 meses	2*	100*	15*	2*	0.4*	0.12*	0.18*
7-12	3*	275*	20*	3	0.7*	0.37*	0.57*
Niños							
1-3 años	17	460	20	3	3.0*	1.0*	1.5*
4-8	22	500	30	5	3.8*	1.2*	1.9*
Hombres							
9-13 años	34	1,250	40	8	4.5*	1.5*	2.3*
14-18	43	1,250	55	11	4.7*	1.5*	2.3*
19-30	45	700	55	11	4.7*	1.5*	2.3*
31-50	45	700	55	11	4.7*	1.5*	2.3*
51-70	45	700	55	11	4.7*	1.3*	2.0*
> 70 y	45	700	55	11	4.7*	1.2*	1.8*
Mujeres							
9-13 años	34	1,250	40	8	4.5*	1.5*	2.3*
14-18	43	1,250	55	9	4.7*	1.5*	2.3*
19-30	45	700	55	8	4.7*	1.5*	2.3*
31-50	45	700	55	8	4.7*	1.5*	2.3*
51-70	45	700	55	8	4.7*	1.3*	2.0*
> 70 y	45	700	55	8	4.7*	1.2*	1.8*
Embarazo							
14-18 años	50	1,250	60	12	4.7*	1.5*	2.3*
19-30	50	700	60	11	4.7*	1.5*	2.3*
31-50	50	700	60	11	4.7*	1.5*	2.3*
Lactancia							
14-18 años	50	1,250	70	13	5.1*	1.5*	2.3*
19-30	50	700	70	12	5.1*	1.5*	2.3*
31-50	50	700	70	12	5.1*	1.5*	2.3*