



### **Para el crecimiento y desarrollo de infantes.**

La calidad de la alimentación durante la infancia, es de suma importancia para el crecimiento y un buen desarrollo, por tal razón, la Secretaría de Salud, recomienda un consumo de frutas y verduras, hasta cinco veces o porciones al día.

Las frutas y verduras contienen micro nutrientes, que son las vitaminas, minerales y oligoelementos que aportan al organismo una mayor protección para evitar algunas enfermedades, como desnutrición, anemia, ceguera, obesidad y sobrepeso.

Debido a lo anterior, se invita a la ciudadanía en general, a integrar frutas y verduras en el desayuno, a media mañana, en la comida, a media tarde y durante la cena, durante la edad escolar, el consumo de alimentos que no nutren y quitan el apetito, como dulces y frituras, es muy común, por lo que se exhorta a los padres de familia a crear conciencia y fomentar una alimentación saludable en la familia, en especial de las niñas y niños.

Una alimentación completa, refuerza y protege la salud, por lo que diariamente se deben consumir los tres grupos de alimentos: verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y alimentos de origen animal.

Asimismo, es importante consumir agua natural y evitar los refrescos, bebidas o aguas endulzadas, ya que son dañinos para la salud, y pueden provocar enfermedades del corazón o diabetes, la dependencia estatal trabaja de forma permanente en campañas de prevención y atención, con el fin de fomentar estilos de vida saludables que protejan la salud pública.