



Organización de las Naciones  
Unidas para la Alimentación  
y la Agricultura

OBJETIVOS  
DE DESARROLLO  
SOSTENIBLE



16 de octubre de 2019

Día Mundial de la Alimentación

NUESTRAS ACCIONES



SON NUESTRO FUTURO

UNA ALIMENTACIÓN SANA



PARA  
UN MUNDO  
#HAMBRECERO

#DíaMundialdeAlimentación

fao.org/WFD

Trabajando por el  #HambreCero



Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

# ÍNDICE

- I** Introducción
- II** Día Mundial de la Alimentación
- III** ¿Qué es la alimentación?
- IV** Acciones para una alimentación sana
- V** Directorio



Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla



# Introducción

México experimenta transiciones epidemiológicas y nutricionales con elevadas prevalencias de sobrepeso, obesidad, diabetes mellitus tipo 2, esta transición se define por factores económicos y sociales, estilos de vida y situaciones como falta de actividad física, alimentación inadecuada, entre otros; de manera simultánea persisten cifras considerables de desnutrición crónica y deficiencias de minerales en algunos grupos vulnerables.

Los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2012 muestran que la prevalencia de Sobrepeso y Obesidad en Puebla en edad Preescolar 8.3 %, escolares es de 29.2 % y en adultos fue de 7%, así mismo, se identificó que el sedentarismo en adolescentes es de 51.6 % y en Adultos 20.1 %.

Por otro lado en el estado es la prevalencia de baja talla en escolares es del 20.6%, 6.1% con bajo peso y adelgazamiento patológico.

En el Estado de Puebla las Enfermedades Crónico No Transmisibles son una problemática de salud pública y para la calidad de vida de todos los poblanos y poblanas.



Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

# II Día Mundial de la Alimentación

Fue proclamado en 1979 por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). Su finalidad es concientizar a los pueblos del mundo sobre el problema alimentario mundial y fortalecer la solidaridad en la lucha contra el hambre, la desnutrición y la pobreza.

El Día Mundial de la Alimentación es una oportunidad para demostrar nuestro compromiso con el Objetivo de Desarrollo Sostenible

2. Alcanzar la meta del Hambre Cero en 2030.





Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

## Lema 2019

- **Alcanzar el Hambre Cero no es solo abordar el hambre,** sino también nutrir a la población, mientras se cuida del planeta. Este año el Día Mundial de la Alimentación demanda acciones en distintos sectores para hacer que las dietas saludables que sean accesibles para todos. Al mismo tiempo reclama que todos empecemos a pensar en lo que comemos.
- Una combinación de **dietas poco saludables y estilos de vida sedentarios** ha disparado las tasas de obesidad, no solo en los países desarrollados, sino también en los países de bajos ingresos.

**NUESTRAS ACCIONES SON  
NUESTRO FUTURO.  
UNA ALIMENTACIÓN SANA  
PARA UN MUNDO  
#HAMBRECERO.**



Fuente: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. [www.fao.org](http://www.fao.org).



Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

## III ¿Qué es alimentación Sana?

«Conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos que se relacionan con la ingestión de alimentos mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrimentos que necesita, así como las satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales que son indispensables para la vida humana plena»

Fuente: **NOM-043-SSA2-2012**, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria.





Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

## IV Alimentación Correcta

Debe cumplir con las siguientes características:

- **Completa:** debe incluir al menos un alimento de cada grupo, de acuerdo al plato del bien comer.
- **Equilibrada:** que cada grupo de alimentos se consuman en porciones adecuadas, sin excesos o deficiencias.
- **Inocua:** higiénica, que su consumo no cause daño a la salud.
- **Suficiente:** Para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona de acuerdo a edad, sexo, estatura, actividad física o estado fisiológico.
- **Variada:** incluir alimentos diferentes de cada grupo.
- **Adecuada:** que se adapte a las costumbres, gustos, recursos económicos y tradiciones.



Fuente: **NOM-043-SSA2-2012**, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria.



Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

El plato del bien comer es una herramienta gráfica que ayuda a identificar los tres grupos de alimentos, a combinar y variar la alimentación, a la selección de menús diarios, y a elegir alimentos para garantizar una dieta correcta



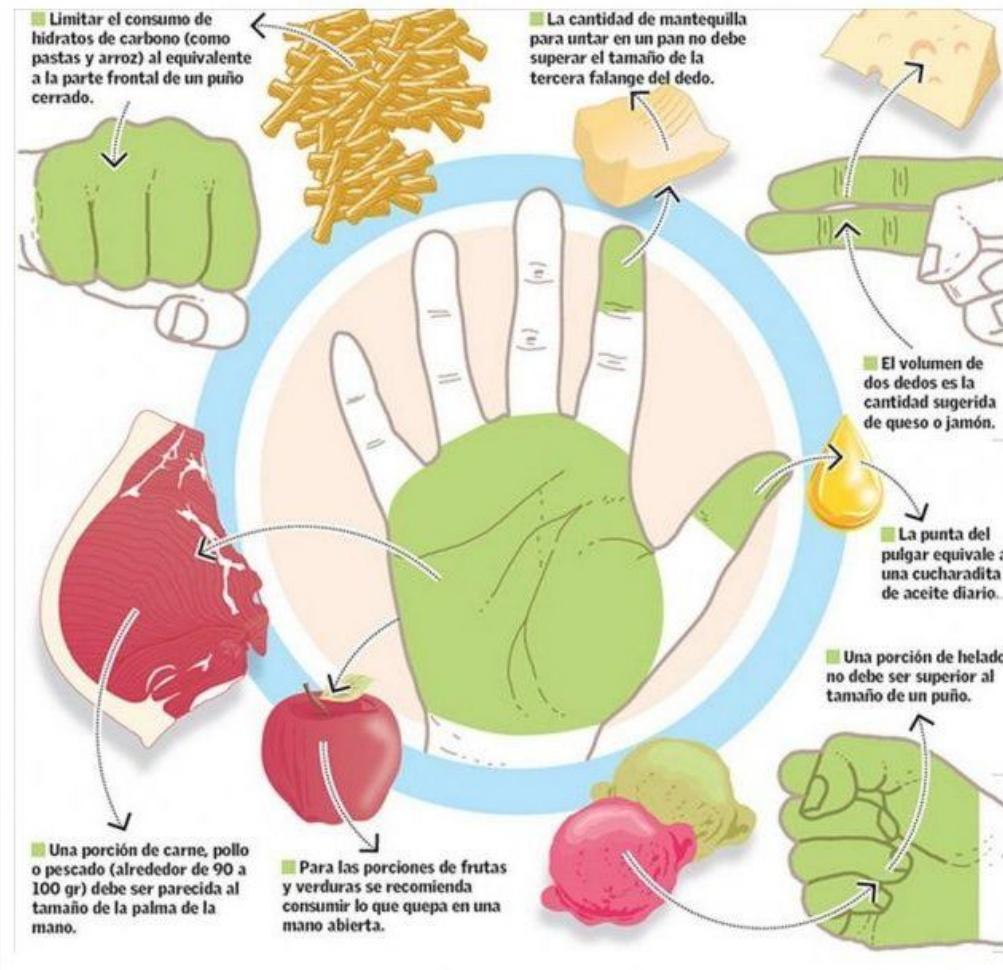
El plato del bien Comer está constituido por 3 grupos principales:

- **Verduras y frutas:** lechuga, jitomate, verdolagas, quelites, zanahoria, espinacas y naranja, fresas, papaya, melón, sandía, pera, plátano, manzana, ciruelas, guayaba.
- **Cereales:** maíz (tortilla, elote), papa, trigo, avena, amaranto, arroz, pan.
- **Leguminosas y alimentos de origen animal:** leguminosas: frijoles, habas, lentejas, chícharos, alverjones. Alimentos de origen animal: huevo, pescado, leche, queso, carnes.

Fuente: **NOM-043-SSA2-2012**, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria.



# Mide tus porciones



Es muy importante medir el tamaño de las porciones de los alimentos que comemos

Una forma sencilla para evitar el consumo excesivo de grasas y calorías es estimar las porciones



Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla



## **ACCIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA**

### **ELIGE PRODUCTOS LOCALES, VARIADOS, FRESCOS Y DE TEMPORADA**

Consume frutas y verduras locales de temporada y que elijan alimentos frescos en lugar de conservados o enlatados.

### **AÑADE VARIEDAD CON LEGUMBRES, FRUTOS SECOS Y CEREALES**

Experimenten añadiendo diferentes tipos de legumbres (como lentejas, garbanzos, guisantes y alubias), nueces y cereales (como cebada, avena, arroz integral) a las comidas familiares.

### **¡MERIENDA SANO Y DI NO A LA COMIDA CHATARRA!**

Cuando necesites un bocadillo, intenta elegir una fruta madura, verduras crudas, nueces o pan integral en lugar de algo empaquetado y menos nutritivo.

### **LA REGLA DE UN TERCIO DE VERDURAS**

Llena al menos un tercio de tu plato con verduras durante las comidas o intenta hacer una comida vegetariana una vez por semana. Incluye al menos una verdura verde oscura y una naranja o amarilla al día, ya que contienen muchos nutrientes.

**Fuente: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. [www.fao.org](http://www.fao.org).**



Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

### **CAMBIA EL BLANCO POR EL MARRÓN**

Elige los cereales 'blancos' (arroz blanco, pasta, harina blanca, pan blanco, etc.) por granos integrales (arroz integral, harina y pan integrales, etc.) una o dos veces por semana.

### **ENTIENDE LAS ETIQUETAS**

Lee detenidamente la lista de ingredientes en una etiqueta e intenta identificar si el producto contiene altas cantidades de sal, azúcar o grasas.

### **COMPARTE COMIDAS CON TU FAMILIA O AMIGOS**

La participación de toda familia o amigos al preparar la comida al menos una vez por semana y coman juntos. Comer en compañía es una manera importante de disfrutar de las comidas y pasar tiempo juntos.



Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

### **SÉ UN CONSUMIDOR CRÍTICO**

Sé crítico con la publicidad que ves en la televisión y en las redes sociales. Pregúntate si los alimentos anunciados son nutritivos o no. Cuenta la cantidad de anuncios que ves en un día y coméntalo con tus padres y maestros.

### **CONSUME PRODUCTOS LOCALES Y TRADICIONALES**

Intenta incluirlos en tu dieta con más frecuencia para tener una dieta variada y proteger las variedades locales de alimentos.

### **PROTEGE NUESTRO PLANETA**

Reduce el consumo de alimentos que dañen más nuestro planeta. Esto podría incluir alimentos que necesiten más recursos naturales, especialmente agua, para su producción (la carne utiliza más agua que las plantas o las legumbres), frutas y verduras que no sean de temporada o locales.



Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

## **TOMA MEDIDAS EN LA ESCUELA O TRABAJO**

¿Tienes una cafetería o una máquina expendedora en la escuela o en el trabajo?

Echa un vistazo a los alimentos que ofrecen.

## **LAS BEBIDAS TAMBIÉN IMPORTAN**

Bebe mucha agua si puedes. Intenta reducir tu consumo de bebidas endulzadas con azúcar que tienen pocos nutrientes.



Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

V

## Directorio

**Dr. Jorge Humberto Uribe Téllez**

Secretaria de Salud y Director General  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

**Dr. Jorge Manuel Ramírez Sánchez**

Subsecretario de Salud y Coordinador  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

**Dr. Eduardo Ramón Morales Hernández**

Director de Salud Pública y Vigilancia Epidemiológica  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

**Dr. Alfonso Humberto García Córdoba**

Subdirector de Salud Pública  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

**Elaborado por:**

Departamento de Promoción a la Salud  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla