16 de octubre

DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN

Una mejor producción, una mejor nutrición, un mejor medio ambiente y una vida mejor.

Gobierno de Puebla
Hacer historia. Hacer futuro.

Secretaría de Salud

@SaludGobPue ss.puebla.gob.mx

Secretaría de Salud
Gobierno de Puebla

ÍNDICE

I Introducción

II Día Mundial de la Alimentación

III Acciones para una alimentación sana

IV Ejemplo de receta saludable: lentejas con verduras

I Introducción

México atraviesa distintos problemas en materia de nutrición. Por un lado, se enfrenta al sobrepeso, obesidad y diabetes mellitus, que año con año van a la alza; por otro, a la desnutrición, baja estatura, bajo peso y problemas de deficiencias nutricionales, como la anemia. Esto derivado de una alimentación inadecuada, inactividad física y falta de acceso a alimentos de calidad.

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2020 sobre COVID-19 muestra que en niñas y niños de 5 a 11 años de edad, la prevalencia de sobrepeso fue de 19.6% y la de obesidad, de 18.6%. En mujeres y hombres de 12 a 19 años, el sobrepeso se presentó en 26.8% y la obesidad en 17%.

Por otra parte, el sobrepeso y la obesidad han incrementado también en adultos, la prevalencia de sobrepeso y obesidad ascendió a 74.1% en comparación con el 2012 (71.3%).

Fuente: https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2020/doctos/informes/ensanutCovid19ResultadosNacionales.pdf

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 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.

Alcanzar la meta del Hambre Cero en 2030.

El futuro de la alimentación está en nuestras manos.

Secretaría de Salud
Gobierno de Puebla

Lema 2021

- Este año se invita a la población a hacer conciencia y promover el **#DíaMundialDeLaAlimentación,** llevando a cabo acciones que favorezcan su salud y la del medio ambiente. Las decisiones colectivas que hoy tomamos como consumidores y productores repercuten en cómo será el mañana.

Una mejor producción, una mejor nutrición, un mejor medio ambiente y una vida mejor.

Fuente: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. http://www.fao.org/world-food-day/about/es/

Secretaría de Salud
Gobierno de Puebla

III Acciones para una alimentación sana

1) Reduce el desperdicio de comida:

- Compra solo los alimentos que necesitas
- Sírvete lo que vayas a comer
- Revisa fechas de caducidad
- Almacena correctamente los alimentos
- Dona lo que no vayas a comer

Al desperdiciar comida, también se desperdician todos los recursos utilizados para cultivar, procesar, transportar y comercializar esos alimentos.

2) Apoya a los productores de tu comunidad:

- Compra en mercados locales
- Promueve el consumo de alimentos de la comunidad
- Si vas a salir con la familia, come en pequeñas fondas o restaurantes locales

3) Valora el trabajo que requiere producir los alimentos

- Aprecia y valora lo que comes
- Cuando comes también consumes los recursos naturales y el trabajo de los campesinos, quienes recolectaron los alimentos y todas las y los involucrados en que los alimentos lleguen a tu plato.

4) Lleva una dieta más saludable

- Consume verduras y frutas de la región y de temporada
- Evita alimentos procesados o empaquetados con más de un sello e advertencia
- Lleva y consume agua simple en cilindros reutilizables
- Camina al trabajo

5) Aprende de dónde viene lo que consumes

- ¿Los kiwis provienen de árboles o de arbustos? ¿El aguacate es fruta o verdura?
- Al aprender más sobre nuestra comida, de dónde viene, cuál es su temporada y qué se necesita para producirse, aumenta nuestro conocimiento y respeto por lo que estamos comiendo.

Secretaría de Salud
Gobierno de Puebla

Transmite salud:

- Invita a tus amigos y familiares a conocer el origen de los alimentos que consumen
- Promueve que tus conocidos compren en los mercados locales
- Si conoces algún productor de alimentos, consume y promueve sus alimentos
- Valora lo que tienes en casa, ya que muchos no tienen las mismas posibilidades que tú

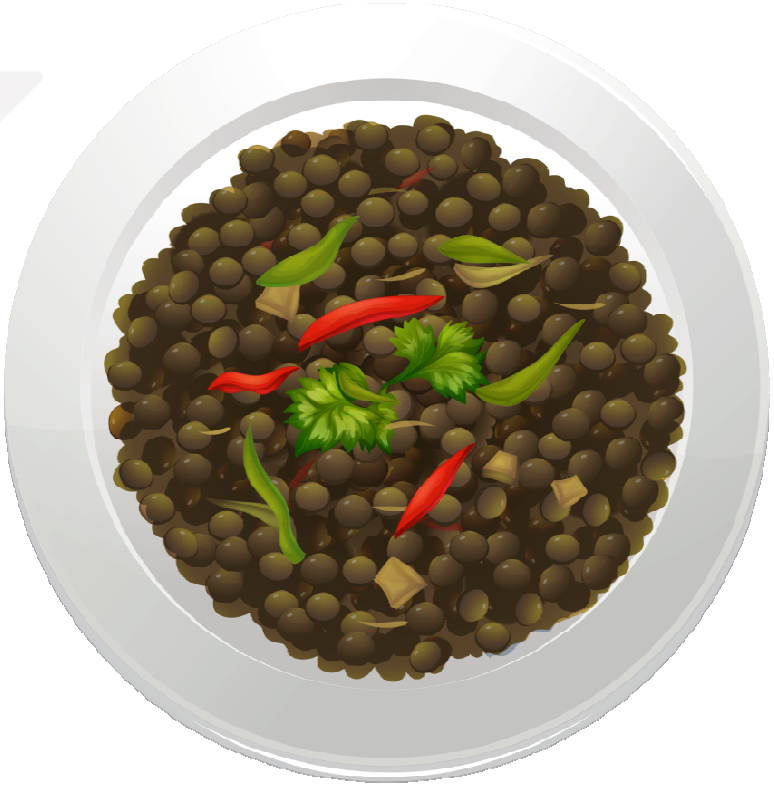
Secretaría de Salud
Gobierno de Puebla

IV Ejemplo de receta saludable: lentejas con verduras

Esta receta aporta 141 kcal por porción

Ingredientes (5 personas)

- 200g de lentejas grandes
- 2 zanahorias
- 200g de brócoli
- 1 chayote
- 1 jitomate grande
- ½ taza de elote desgranado
- 1/8 de cebolla
- 1 diente de ajo grande
- ½ litro de caldo de pollo
- 1 ramito de perejil
- Una pizca de sal



Preparación:

1. Lavar y desinfectar las lentejas y las verduras.
2. Cocer las lentejas con el caldo de pollo por 30 minutos a fuego medio.
3. Moler el jitomate, la cebolla y el ajo. Luego, en una cacerola, coloca una cucharadita de aceite, vierte la mezcla y sazona de 4 a 5 min a fuego bajo.
4. Una vez cocidas las lentejas, se agregan junto con el elote a la mezcla del jitomate previamente sazonada.
5. Finalmente agrega el brócoli, el chayote, la zanahoria en cuadritos, una ramita de perejil y cuece a fuego medio durante 5 minutos.

Utiliza alimentos locales y de temporada para preparar esta receta, ya que tienen más vitaminas que te ayudarán a fortalecer las defensas de tu cuerpo y así evitar consecuencias fatales en caso de contraer COVID-19.

Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Directorio

José Antonio Martínez García
Secretario de Salud y Director General
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

José Fernando Huerta Romano
Subsecretario de Servicios de Salud Zona "B" de la Secretaría de Salud
y Coordinador de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Virginia Vital Yep
Directora de Salud Pública y Vigilancia Epidemiológica
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Alfonso Humberto García Córdova
Subdirector de Salud Pública
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Elaborado por:

Departamento de Promoción de la Salud

de los Servicios de Salud del Estado de Puebla