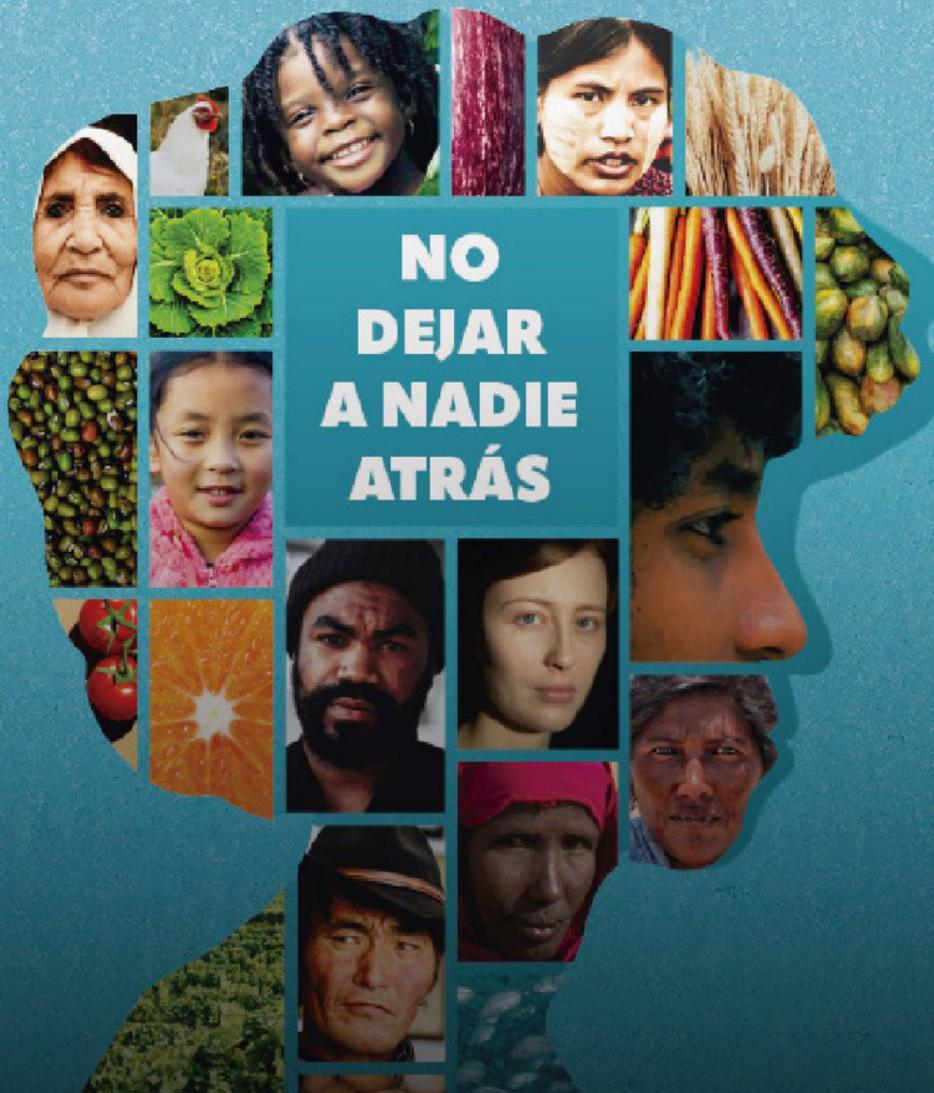




Organización de las Naciones Unidas
para la Alimentación y la Agricultura



**NO
DEJAR
A NADIE
ATRÁS**

**Día mundial de la
Alimentación
16 de octubre**



**Gobierno
de Puebla**



**Secretaría
de Salud**



UN GOBIERNO que siente y piensa
como la gente



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



ÍNDICE

- I. Introducción
- II. Día Mundial de la Alimentación
- III. Acciones para incluir a todas y todos
- IV. Calendario de verduras y frutas





I. Introducción

México se enfrenta a distintos problemas de salud: una pandemia en curso, el calentamiento global, sobrepeso, obesidad y la malnutrición.

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2021 sobre COVID-19 muestra que en niñas y niños de 5 a 11 años de edad la prevalencia de sobrepeso fue de 18.8% y la de obesidad fue de 18.6%. En adolescentes de 12 a 19 años, el sobrepeso se presentó en 24.7%, y la obesidad, en 18.2%.

Por otra parte, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adultos fue de 75.0% en mujeres, y 69.6% en hombres. Al comparar solo la prevalencia de obesidad, ésta fue más alta en mujeres (41.1%) que en hombres (31.8%), mientras que la prevalencia de sobrepeso fue mayor en hombres (37.8%) que en mujeres (33.9%).



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 2022

- Este año, el lema para conmemorar este día es “No dejar a NADIE atrás”, ya que a pesar de todos los avances, desarrollo humano, innovación y crecimiento económico, aún hay personas que no tienen acceso a una alimentación sana, lo que las pone en riesgo de malnutrición.
- El problema radica en el acceso y la disponibilidad, que se ven cada vez más obstaculizados por la pandemia de la COVID-19, los conflictos, el cambio climático, la desigualdad, la subida de precios y las tensiones internacionales.

**Mejor producción, mejor nutrición, 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/>.



III. Acciones para incluir a todas y todos

1) Rescate de la cultura alimentaria

- Consume diariamente alimentos de la región y de temporada.
- Prepara y enseña a toda la familia las recetas familiares.
- Incluye verduras y frutas en las preparaciones diarias.





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



2) Compra alimentos de temporada y de tu localidad:

- 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) Cuidado del medio ambiente:

- Produce germinados en casa.
- Si te es posible, tengan huertos traspatio.
- Evita el consumo de alimentos procesados que generan mucha basura.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



Conviértete en un héroe de la alimentación

- Prepara platillos saludables y compártelos con tus amigos y familiares.
- Comparte ideas, recetas y estrategias para el cuidado del medio ambiente.
- Ayuda a los pequeños productores.
- Dona tiempo, dinero y recursos a través de bancos de alimentos
- Evita desperdicios de comida y recursos.





IV. Calendario de verduras y frutas

PRIMAVERA
MARZO 22-JUNIO 20



	Acelga	Ajo	Alcachofa	Apio	Berro
Brócoli	Calabacita	Cebolla	Cereza	Chabacano	Chayote
Chicharo	Chile verde	Ciruela	Col	Coliflor	Durazno
Ejote	Esparrago	Espinaca	Fresa	Habas	Higo
Jitomate	Lechuga	Limón	Mamey	Mango	Melón
Naranja	Níspero	Nopal	Pepino	Pera	Pimiento
Piña	Plátano	Poro	Rábano	Sandía	Tomate
Toronja	Uva	Verdolaga	Zanahoria		

VERANO
JUNIO-SEPTIEMBRE



Acelga	Ajo	Berenjena	Berro	Betabel	Calabacita	Cebolla
Chayote	Chicharo	Chile poblano	Chile verde	Col	Coliflor	Ejote
Espinaca	Jitomate	Lechuga	Nopal	Pimiento	Tomate	Verdolaga
Zanahoria	#AlimentaciónSanaCuerpoSano					

VERANO
JUNIO-SEPTIEMBRE



Capulín	Cereza	Chabacano	Ciruela	Durazno	Fresa	Granada roja
Higo	Limón	Mamey	Mango	Manzana	Melón	Membrillo
Papaya	Pera	Piña	Plátano	Sandía	Toronja	Uva



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



OTOÑO

SEPTIEMBRE-DICIEMBRE



Acelga	Berenjena	Betabel	Calabacita	Calabaza	Cebolla
Col	Coliflor	Chayote	Chicharo	Chile verde	Ejote
Espinaca	Jitomate	Jicama	Lechuga	Tomate	Zanahoria

INVIERNO

DICIEMBRE - MARZO



Acelga	Ajo	Berenjena	Betabel	Brócoli	Calabacita	Cebolla
Chayote	Chicharo	Chile verde	Col	Coliflor	Ejote	Espinaca
Hinojo	Jitomate	Lechuga	Nabo	Poro	Tomate	Zanahoria

OTOÑO

SEPTIEMBRE 22-DICIEMBRE 20



		Aguacate	Chicozapote	Durazno	Fresa	Granada roja
Guayaba	Kiwi	Limón	Mandarina	Manzana	Melón	Membrillo
Naranja	Nueces	Papaya	Papino	Pera	Perón	Plátano
Sandía	Tejocote	Taranja	Tuna	Uva		

INVIERNO

DICIEMBRE - MARZO



Caña	Chicozapote	Chirimoya	Fresa	Granada china	Guayaba
Jicama	Kiwi	Lima	Limón	Mamey	Mandarina
Melón	Naranja	Papaya	Papino	Pera	Piña
Plátano	Sandía	Tamarindo	Tejocote	Taranja	Zapote negro



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 Servicios de Salud de los Servicios de Salud del Estado de
Puebla

Sandra Linares Sainos

Encargada del Despacho de la Dirección de Salud Pública
y Vigilancia Epidemiológica de los Servicios de Salud del
Estado de Puebla

Claudia Salamanca Vázquez

Encargada del Despacho de la Subdirección 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