



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura



OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE

16 de octubre de 2023

Día Mundial de la Alimentación

EL AGUA ES VIDA
NUTRE

**NO
DEJAR
A NADIE
ATRÁS**



#DíaMundialdeAlimentación
#HéroesdeAlimentación
fao.org/world-food-day



PUEBLA
Un gobierno *presente*



Secretaría
de Salud



ÍNDICE

- I. **Introducción**
- II. **Día Mundial de la Alimentación**
- III. **Acciones para cuidar el agua y el medio ambiente**
- IV. **Promoción a la Salud**
- V. **10 recomendaciones para las y los poblanos**
- VI. **Alimentación correcta en el entorno escolar**



I. Introducción

Las enfermedades no transmisibles son las principales causas de muerte y reducción de años de vida productiva en México, y para evitar desarrollar estas enfermedades, se recomienda mantener un peso saludable, realizar actividad física regularmente, adoptar una dieta correcta, no fumar, no consumir alcohol y la lactancia materna.

De acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud (ENSANUT) 2022 en México, la prevalencia de sobrepeso y obesidad por grupo de edad es de:

Niñas y niños menores de 5 años 7.7%

Niñas y niños de 5 a 11 años 37.3% (mayor en niños que en niñas)

Adolescentes de 12 a 19 años 41.1%

Adultos

75.2% (obesidad 36.9% y sobrepeso 38.3%)

En este grupo de edad se analizó la obesidad abdominal (perímetro abdominal ≥ 80 cm en mujeres y ≥ 90 cm en hombres), la cual aumenta el riesgo de padecer enfermedades crónicas como: diabetes, hipertensión arterial, dislipidemias y enfermedad cardiovascular, y 8 de cada 10 la padecen.



II. Día Mundial de la Alimentación

Fue proclamado en 1979 por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (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.





Lema 2023

- Este año, el lema para conmemorar este día es **“El agua es vida. El agua nutre. No dejar a nadie atrás”**, el agua es esencial para la vida, constituye más del 50% de nuestros cuerpos, produce nuestros alimentos y sustenta los medios de vida, sin embargo, es un recurso limitado que debemos cuidar.
- La manera en la que nos alimentamos afecta al agua.

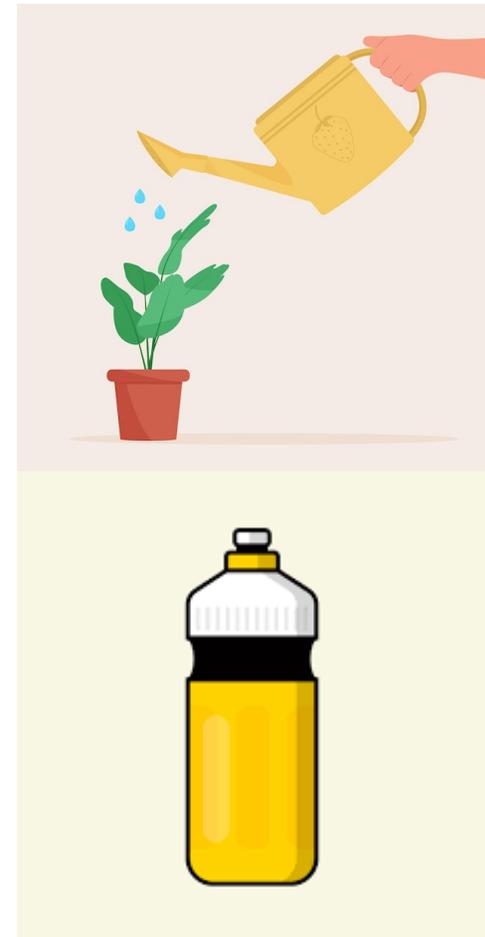
Juntos podemos tomar medidas relacionadas con el agua para la alimentación y ser el cambio.



III. Acciones para cuidar el agua y el medio ambiente

1) Gestionar el agua de manera prudente

- Reutiliza el agua con la que limpias verduras y frutas para el riego de las plantas.
- Procura que en tu alimentación no haya productos procesados, pues requieren gran cantidad de agua para su elaboración.
- No compres agua embotellada si no es necesario. Se invierten hasta 5 litros de agua en la elaboración de cada botella.
- Toma una ducha en 5 minutos.
- No contamines el agua, no tires los residuos de alimentos, aceites, medicamentos y productos químicos por el desagüe.





2) Elige alimentos locales, de temporada y frescos:

- Las verduras, frutas y semillas protegen al medio ambiente, ya que necesitan poca agua y suelo para producirlos, generan pocos gases de efecto invernadero y producen poca basura y contaminación.

3) Consume menos carnes de res:

- La cría de animales para consumo es una de las principales causas de las emisiones de gases de efecto invernadero.
- Las carnes rojas y las carnes procesadas necesitan demasiada agua y suelo para producirse, en comparación con otros alimentos de origen vegetal.



4) Evita desperdicios de alimentos:

- Se necesita mucha agua para producir alimentos llevarlos de la granja a la mesa.
- Los alimentos perdidos y desperdiciados también significan agua desperdiciada.
- Mejora la planificación de comidas con una lista de compra, adquiriendo solo lo que necesitas para reducir el desperdicio de alimentos.
- También puedes tratar de reutilizar las sobras en una nueva receta o intentar hacer composta con tus restos si tienes espacio.
- En el siguiente link encontrarás recetas saludables deliciosas:

<https://ss.puebla.gob.mx/prevencion/alimentacion>





IV. Promoción a la Salud

- Promueve en los Entornos Alimentaria y Físicamente Saludables las guías alimentarias 2023 para la población mexicana.
- Promueve eventos gastronómicos que rescaten la cultura alimentaria de tu región.
- Haz campañas de reciclaje.
- Haz campañas de limpieza de ríos o lagos de tu comunidad.
- Informa a la población sobre las maneras de cuidar el agua y cómo esto beneficiará su salud.
- Acércate a los líderes de tu comunidad para que juntos trabajen en el cuidado del agua, del medio ambiente y de la salud de todas y todos.





- En el entorno escolar se promueve la adopción de hábitos saludables a través de la certificación de Escuela como Promotora de la Salud por parte de las y los promotores en salud.

Durante la certificación se priorizan los temas:

- Actividad física (pausas activas escolares, recreo activo, clase de Educación Física con actividad moderada o intensa)
- Alimentación saludable
- Promoción de la venta y consumo de productos saludables en establecimientos de consumo escolar. Para reforzar este punto, se generó una alianza con la Secretaría de Educación Pública (SEP) para capacitar al inicio del ciclo escolar a todas y todos los manejadores de alimentos de tiendas y cooperativas de todas las escuelas del Estado.





10 recomendaciones para las y los poblanos.

1. **Durante los primeros 6 meses de vida, los bebés necesitan solo pecho** y después junto con otros alimentos nutritivos y variados, hasta por lo menos los 2 años de edad.
2. **Más verduras y frutas frescas** en todas nuestras comidas. Las de temporada, que son más económicas y, cuando sea posible, las de producción local.
3. Consumamos diariamente **frijoles, lentejas o habas** preparados como: guisados, sopas o con verduras. Tienen proteínas y fibra, son prácticos y económicos.
4. Elijamos **cereales integrales o de granos enteros** como: tortillas de maíz, avena, arroz; o tubérculos como la papa. Tienen vitaminas, fibra y dan energía.
5. Comamos **menos carne de res y carnes procesadas**. En su lugar, consumamos **más frijoles, lentejas, huevo, pollo o pescado**. Por nuestra salud y la del planeta, elijamos más alimentos de origen vegetal.



6. **Evitemos los alimentos ultraprocesados** como: embutidos, papitas, galletas, pan dulce y cereales de caja, ya que tienen mucha grasa, sal y/o azúcar. Elijamos los alimentos sin sellos o con el menor número de sellos.
7. **Tomemos agua natural** a lo largo del día y con todas nuestras comidas, en lugar de bebidas azucaradas como: refrescos, jugos, aguas preparadas con sobres en polvo y bebidas deportivas, que pueden dañar nuestra salud.
8. **Evitemos el consumo de alcohol.** Por el bienestar de nuestra salud física y mental y de nuestras familias.
9. **Hagamos más actividad física** como: caminar, correr o bailar, en lugar de pasar tiempo sentados o frente a la pantalla (celulares, televisión, videojuegos y otras). ¡Cada movimiento cuenta!
10. **Disfrutemos de nuestros alimentos en familia o con amigos cuando sea posible.** Participemos todos en la planeación y preparación de las comidas, sin desperdiciar alimentos.



Plato del bien comer

Las características principales de la guía son que se divide en 5 grupos de alimentos y se representa en el nuevo plato del bien comer:

- I. **Frutas y verduras** (De temporada y producidas localmente),
- II. **Granos y cereales,**
- III. **Leguminosas,**
- IV. **Alimentos de origen animal y**
- V. **Aceites y Grasas Saludables.** (En su forma natural y sin sellos).

Parte Central **Agua simple**



Plato del bien comer



El desarrollo de estos materiales ha sido posible gracias a la contribución técnica y financiera de UNICEF





Secretaría de Salud

Gobierno de Puebla

Beneficios del limón



- Contiene vitamina C, que fortalece las defensas
- Su acidez ayuda a la digestión
- Facilita la absorción de Hierro
- Evita el envejecimiento celular
- Contiene calcio, potasio y magnesio

@SaludGobPue ss.puebla.gob.mx

Comer saludable, es comer rico

Incluir verduras en tu dieta diaria, te mantendrá saludable.

Combinaciones:

- Tu guisado favorito + verdura
- Sopa de pasta o arroz + verdura

Puedes utilizarlos como botanas agregando limón y chile en polvo.

@SaludGobPue ss.puebla.gob.mx

Hábitos saludables

- 30 minutos** Dedicar tiempo suficiente para comer.
- Siéntate con tranquilidad a disfrutar tus alimentos.
- Evita distracciones como el teléfono o la televisión.

@SaludGobPue ss.puebla.gob.mx

Beneficios de la guayaba



- Contiene mucha agua y pocas calorías
- Aporta vitaminas C, A y E
- Fuente de fibra
- Rica en hierro, cobre, calcio, magnesio, potasio, etc.

@SaludGobPue ss.puebla.gob.mx

Beneficios de la vitamina A



- Previene problemas de la vista
- Ayuda a prevenir infecciones gastrointestinales respiratorias y de la piel
- Ayuda en la formación y mantenimiento de dientes, tejidos blandos, huesos, membranas mucosas y la piel

@SaludGobPue ss.puebla.gob.mx

Beneficios de los arándanos



- Aportan fibra
- Mejoran la memoria
- Son fuente de vitaminas C, B y magnesio
- Protegen los huesos y el corazón
- Reducen el colesterol
- Contienen antioxidantes

@SaludGobPue ss.puebla.gob.mx



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Directorio

Araceli Soria Córdoba
**Secretaria de Salud y Directora General
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

Mireya Montesano Villamil
**Subsecretaria de los Servicios de Salud Zona B
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

Sandra Linares Sainos
**Encargada de Despacho de la Dirección de Salud Pública y
Vigilancia Epidemiológica
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

Claudia Salamanca Vázquez
**Subdirectora 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**