



16 de octubre de 2024

**Día  
Mundial de la  
Alimentación**

**DERECHO A LOS ALIMENTOS** para una vida y un futuro mejores  
**NO DEJAR A NADIE ATRÁS**



Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

## ÍNDICE

- I. **Introducción**
- II. **Día Mundial de la Alimentación**
- III. **Acciones que se pueden llevar a cabo**
- 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) 2023 en México, la prevalencia de sobrepeso y obesidad por grupo de edad es de:

<b>Niñas y niños de 5 a 11 años</b>	37% (mayor en niños que en niñas)
	40%
<b>Adolescentes de 12 a 19 años</b>	Entre escolares y adolescentes el consumo de azúcares añadidos es muy alto, contribuyendo con 22% de la ingesta total de energía.
	37.1% (41.0% en mujeres y 33% en hombres)
	En los últimos 23 años la obesidad mostró un incremento de 57.9%, mayor en hombres (78.4%) que en mujeres (45.4%) y con aumentos más pronunciados para el grupo clasificado con obesidad grado III (hombres 211% y mujeres 96.0%)
<b>Adultos</b>	

Las personas que viven con obesidad tienen más posibilidad de consumo alto de bebidas calóricas industrializadas (refrescos, alcohol y otras).



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 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.**





Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

## Lema 2024

### «Derecho a los alimentos para una vida y un futuro mejores»

- Las dietas no saludables son la causa principal de todas las formas de malnutrición: desnutrición, carencia de micronutrientes y obesidad, que ahora existen en la mayoría de los países y afectan a todas las clases socioeconómicas. Sin embargo, hoy en día, demasiadas personas sufren de hambre y no pueden permitirse una dieta saludable.
- En este año los "Alimentos" representan diversidad, nutrición, asequibilidad e inocuidad. Deberíamos tener una mayor diversidad de alimentos nutritivos disponibles en nuestros campos, en nuestros mercados y en nuestras mesas para beneficio de todos.

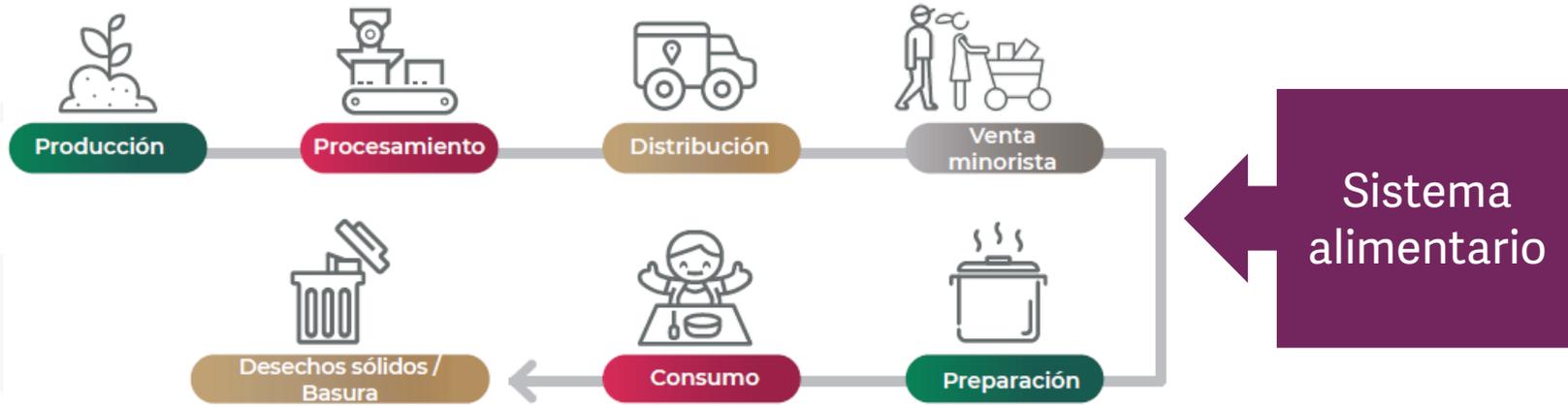
**Al transformar los sistemas agroalimentarios,  
existe un gran potencial para mitigar el cambio  
climático y fomentar medios de vida pacíficos,  
resilientes e inclusivos para todos.**

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

## Lo que comemos puede proteger o perjudicar al medio ambiente



**Efecto invernadero**





Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

## Lo que comemos puede proteger o perjudicar al medio ambiente

### Alimentos que **SÍ** ayudan al medio ambiente

#### Verduras y frutas Cereales integrales o de granos enteros y tubérculos

Son los alimentos que menos necesitan agua y suelo para producirse, además, generan muy pocos gases de invernadero.



#### Leguminosas



Aunque necesitan un poco más de agua que las verduras y frutas, su producción genera muy pocos gases de invernadero.

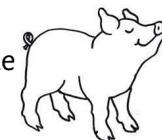
#### Carne de res

Necesita mucha agua y suelo para producirla, es el **alimento que más genera gases de efecto invernadero**.



#### Carne de cerdo, otras carnes procesadas y lácteos.

Utilizan mucho más recursos de la tierra que otros alimentos de origen vegetal



#### Alimentos y bebidas ultraprocesados

Generan gases de efecto invernadero y necesitan mucha agua y suelo. Sus empaques, envases y botellas generan demasiada basura.



### Alimentos que **NO** son buenos para el medio ambiente



### III. Acciones que se puede llevar a cabo

#### 1) Elegir Alimentos de temporada

- Consume muchas verduras y frutas frescas, y de temporada a diario, y busca formas de añadir más legumbres, nueces y granos integrales a tu dieta. Las legumbres y las nueces son excelentes fuentes de proteínas de origen vegetal. También son más respetuosos con nuestro planeta, porque su producción necesita menos agua y pueden mejorar la fertilidad del suelo.





## 2) Adoptar Hábitos Saludables y conocer las recomendaciones Alimentarias

- Promociona las dietas saludables entre tus amigos y familiares, adoptando hábitos alimentarios nutritivos, y animando a los demás a que hagan lo mismo. Al priorizar las opciones saludables y sensibilizar, contribuyes al bienestar de las personas y a la mejora general de la salud pública.

## 3) Instruirse en el Etiquetado de Productos Alimentarios

- Comprender las etiquetas de los alimentos y las listas de ingredientes para poder elegir alimentos nutritivos que contribuyan a una dieta equilibrada y saludable, incluida la información sobre el valor energético (generalmente las calorías) y los nutrientes clave como la sal, el azúcar y la grasa. Las etiquetas de los alimentos también nos ayudan a asegurarnos de que nuestros alimentos sean inocuos. A veces, los alimentos siguen siendo inocuos para el consumo después de la fecha de “consumo preferente”, mientras que es la fecha de “caducidad” la que indica cuándo ya no es seguro comerlos o beberlos. Comprender esto reduce el desperdicio de alimentos.



Es la grasa más peligrosa y  
afecta directamente al corazón



Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

## ¿Qué son los sellos frontales de Advertencia?

- Para promover una alimentación saludable y prevenir enfermedades crónicas, la Secretaría de Salud de México exige que los productos preenvasados con alto contenido de nutrientes críticos exhiban los sellos frontales de advertencia en sus empaques. Estos sellos alertan a los consumidores sobre los productos con excesos de calorías, azúcares añadidos, grasas saturadas y grasas trans.



Los productos que contienen uno o más sellos de advertencia no son recomendables para la salud.



#### 4) Evita desperdicios de alimentos:

- Se necesita mucha agua para producir alimentos y 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 la 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 y deliciosas:

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





Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

## 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.

### Beneficios de los arándanos





- 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.



### **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



## 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.



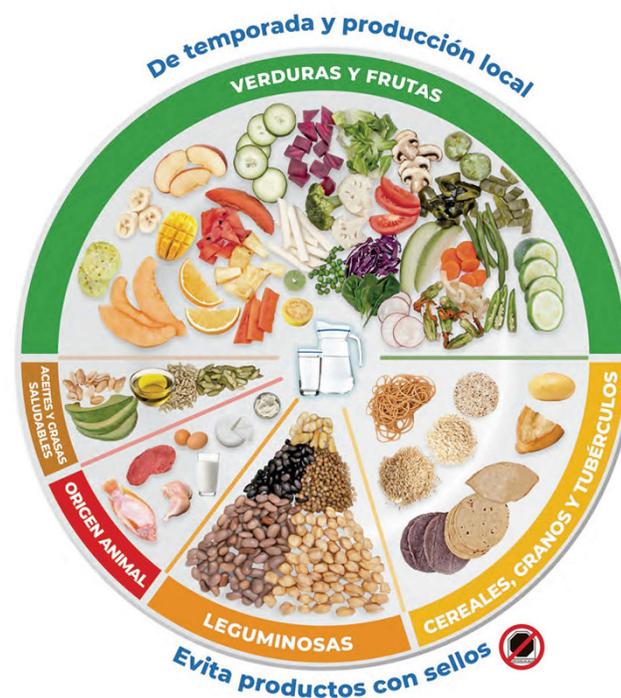
6. **Evitemos los alimentos ultraprocesados** como: embutidos, papitas, galletas, pan dulce y cereales de caja, ya que tienen mucha grasa, sal y/o azúcar. Elijamos los alimentos sin sellos o con el menor número de sellos.
7. **Tomemos agua natural** a lo largo del día y con todas nuestras comidas, en 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

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

Parte central **Agua simple**



Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa



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

### **Martín Santillán Jiménez**

Subsecretario de Salud Zona A y  
Coordinador de Servicios de Salud Zona A

### **Mireya Montesano Villamil**

Subsecretaria de Salud Zona B y  
Coordinadora de Servicios de Salud Zona B

### **Claudia Salamanca Vázquez**

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

### **Sofía Morales Zurita**

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**