

# Guías Alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023

Para informar, guiar y alinear políticas y programas relacionados con la salud y alimentación en México

México enfrenta todas las formas de mala nutrición conocidas como **triple carga de mala nutrición**, que incluye la desnutrición, el sobrepeso/obesidad y la deficiencia de vitaminas y minerales, consecuencia de inadecuados patrones de consumo y de reducida actividad física en la población.<sup>1</sup> A esto se suma el impacto ambiental de la alimentación

Todos estos problemas se pueden combatir promoviendo **dietas saludables y sostenibles.**<sup>2</sup>

## LAS DIETAS SALUDABLES Y SOSTENIBLES

Son **patrones dietéticos** que promueven todas las dimensiones de la **salud** y el **bienestar** de las personas, tienen una **baja presión e impacto ambiental**, son accesibles, asequibles, seguras, equitativas y culturalmente aceptables



Inician con la **lactancia materna exclusiva**, y consisten principalmente en una alimentación basada en **alimentos de origen vegetal** sin procesar

Para **hacer frente a la triple carga de mala nutrición, cuidar nuestra salud y la del planeta**, se requiere una **transformación en los sistemas alimentarios.**<sup>3</sup>



Las **Guías Alimentarias** han sido actualizadas con la participación y el consenso de un **comité de expertos** nacionales e internacionales de diversas disciplinas, y un **comité multisectorial** nacional más amplio, conformado por diversos sectores del gobierno, organismos internacionales, la academia y la sociedad civil

Se basan en principios de **equidad, enfoque de género** y de **derechos**, y con ellas se busca **guiar el diseño de políticas, programas y acciones multisectoriales** relacionadas con la alimentación y nutrición, a fin de **contribuir en la transformación del sistema alimentario** y movernos hacia **patrones de consumo más saludables y sostenibles**

Con las siguientes 10 recomendaciones, que resumen la actualización de las Guías Alimentarias, invitamos a los distintos actores de los sectores Salud, Agricultura, Educación, Medio Ambiente, Economía y otros sectores que tienen incidencia en la alimentación, a **utilizar las Nuevas Guías Alimentarias**, para **informar, guiar y alinear políticas, programas e instrumentos jurídicos**. También es una **herramienta de educación nutricional** para **apoyar a la población mexicana a moverse hacia patrones de dieta más saludables y sostenibles**

**Además, esto ayudará a disminuir el riesgo de enfermedades crónicas, a preservar la cultura alimentaria mexicana, proteger nuestra biodiversidad** y contribuir a la **sostenibilidad** del planeta

1. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2016 y 2018-19. Disponible en: <https://ensanut.insp.mx/>  
2. FAO, OMS (2019). Sustainable healthy diets – Guiding principles. FAO, Roma. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241516648>  
3. Willett, W. et al. Food in the Anthropocene: The EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems (2019). Lancet, 6736, 3–49

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

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

# 10 RECOMENDACIONES

## Para la población mexicana

**1** Durante los primeros 6 meses de vida, los bebés necesitan **solo** leche materna, después, complementar su alimentación junto con otros alimentos nutritivos y variados, hasta por lo menos los dos años de edad



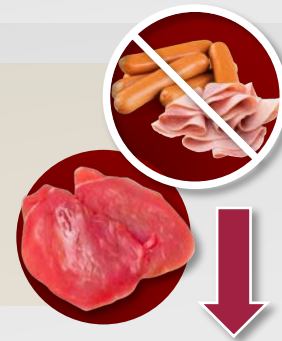
**2** Más verduras y frutas frescas en todas nuestras comidas. Las de temporada, que son más económicas y, cuando sea posible, las de producción local

**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 otros dispositivos electrónicos). ¡Cada movimiento cuenta!



**10** Disfrutemos de nuestros alimentos en familia o con amigos cuando sea posible. Participemos todas y todos en la planeación y preparación de las comidas, sin desperdiciar alimentos



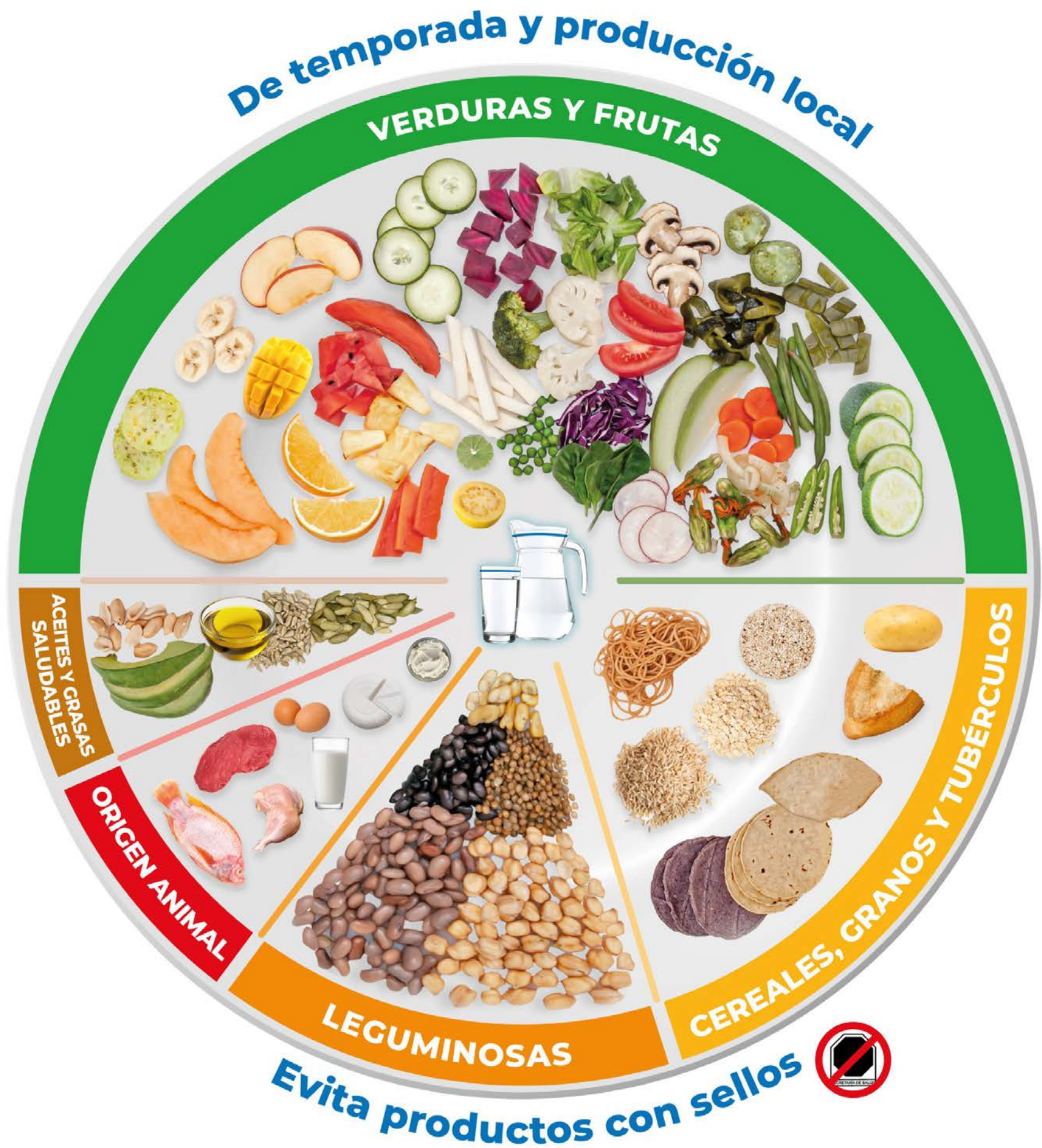
Para mayor información, contactar a:

Dirección General de Promoción de la Salud – **Correo:** zaira.valderrama@salud.gob.mx  
Dirección de Políticas y Programas de Nutrición. CINyS, INSP – **Correo:** bonvecchio@insp.mx

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

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

# Plato del bien comer



Esta guía alimentaria ha sido posible gracias a la participación de:

## ORGANISMOS NACIONALES

- Instituto Nacional de Salud Pública
- Secretaría de Salud
- Grupo Intersecretarial de Salud, Alimentación, Medio Ambiente y Competitividad (GISAMAC)
- Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ)
- Centro Nacional de Programas Preventivos y Control de Enfermedades (CENAPRECE)
- Secretaría de Bienestar
- Secretaría de Economía
- Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Infancia (SNDIF)
- Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (CONABIO)
- Instituto Nacional de Antropología e Historia (INAH)
- Instituto Nacional de Perinatología (InPer)
- Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)
- Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL)
- Dirección General de Promoción de la Salud (DGPS)
- Centro Nacional para la Salud de la Infancia y Adolescencia (CeNSIA)
- Academia Nacional de Medicina
- Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco)

## ORGANISMOS INTERNACIONALES

- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF México)
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)
- Organización Panamericana de la Salud/ Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS)

## ORGANISMOS DE LA SOCIEDAD CIVIL

- El Poder del Consumidor
- Centro de Investigación y Docencia Económicas (CIDE)
- Ethos: Laboratorio de Políticas Públicas
- Laboratorio Nacional de Políticas Públicas
- ContraPeso
- Salud Crítica
- Proyecto La Guajolota
- The Hunger Project México

## ACADEMIA

- Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM)
- Universidad Iberoamericana/EQUIDE
- Universidad Autónoma de la Ciudad de México
- Universidad Autónoma Metropolitana (UAM)
- Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO)

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

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

