

Guías Alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023

Recomendaciones para fomentar mejores hábitos de alimentación sin afectar el medio ambiente

En los últimos años, hemos cambiado los alimentos saludables como las verduras y frutas, las leguminosas, los cereales integrales y el pescado por productos ultraprocesados con exceso de azúcar, grasas, sal y calorías

Esto provoca obesidad, enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión y cáncer, entre otras. Además de deficiencias en nutrición debido al bajo contenido de vitaminas y minerales de esos productos

Todos estos problemas se pueden combatir promoviendo **dietas saludables y sostenibles**²

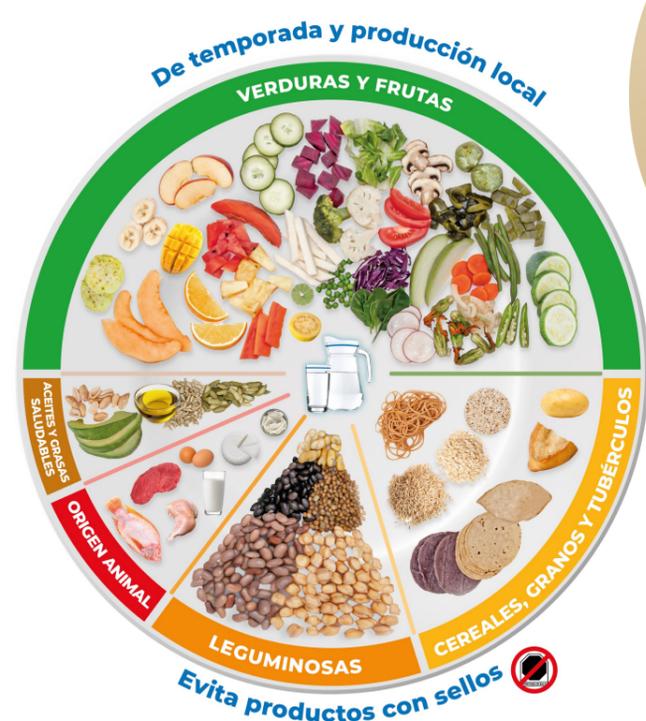
LAS DIETAS SALUDABLES Y SOSTENIBLES

Son hábitos de alimentación saludables, accesibles económicamente, para mejorar la nutrición y salud de la población, cuidando el medio ambiente



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 mala nutrición, cuidar nuestra salud y la del planeta**, se requiere una **transformación en los sistemas alimentarios**³



Las **Guías Alimentarias** contienen recomendaciones sobre qué alimentos debemos consumir diariamente, cuánta agua debemos de tomar al día, los productos que debemos evitar, como los que tienen los sellos frontales, así como el tipo de actividad física que nos ayuda a mantenernos saludables

Estas recomendaciones no solo ayudarán a disminuir el riesgo de mala nutrición y enfermedades crónicas, también a preservar la cultura alimentaria mexicana, proteger nuestra biodiversidad y contribuir al cuidado del planeta

En las Guías alimentarias están las recomendaciones sobre alimentación accesible económicamente y estilos de vida saludables, para mejorar la nutrición y salud de la población, cuidando el medio ambiente

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

De temporada y producción local

VERDURAS Y FRUTAS



ACEITES Y GRASAS SALUDABLES



ORIGEN ANIMAL



LEGUMINOSAS



CEREALES, GRANOS Y TUBÉRCULOS



Evita productos con sellos



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