

**Aprende a comer**  
es más sano y económico

# Agüita pura Vs Refrescos

México es uno de los mayores consumidores de refresco en el mundo y siete de cada diez mexicanos vive con sobrepeso u obesidad

**¿Crees que sea coincidencia?**

- Consumir un solo refresco al día incrementa la probabilidad de tener obesidad, 37% en adultos y 60% en niñas y niños
- 70% del azúcar añadido que consumen los mexicanos proviene de las bebidas azucaradas
- México tiene la mayor carga de muerte por consumo de bebidas azucaradas en el mundo



**Bebe agua,**

es la elección más saludable y económica. Tu cuerpo no necesita otro líquido. Así se ha hidratado la humanidad a lo largo de su existencia

**¡Vuelve al agua!**



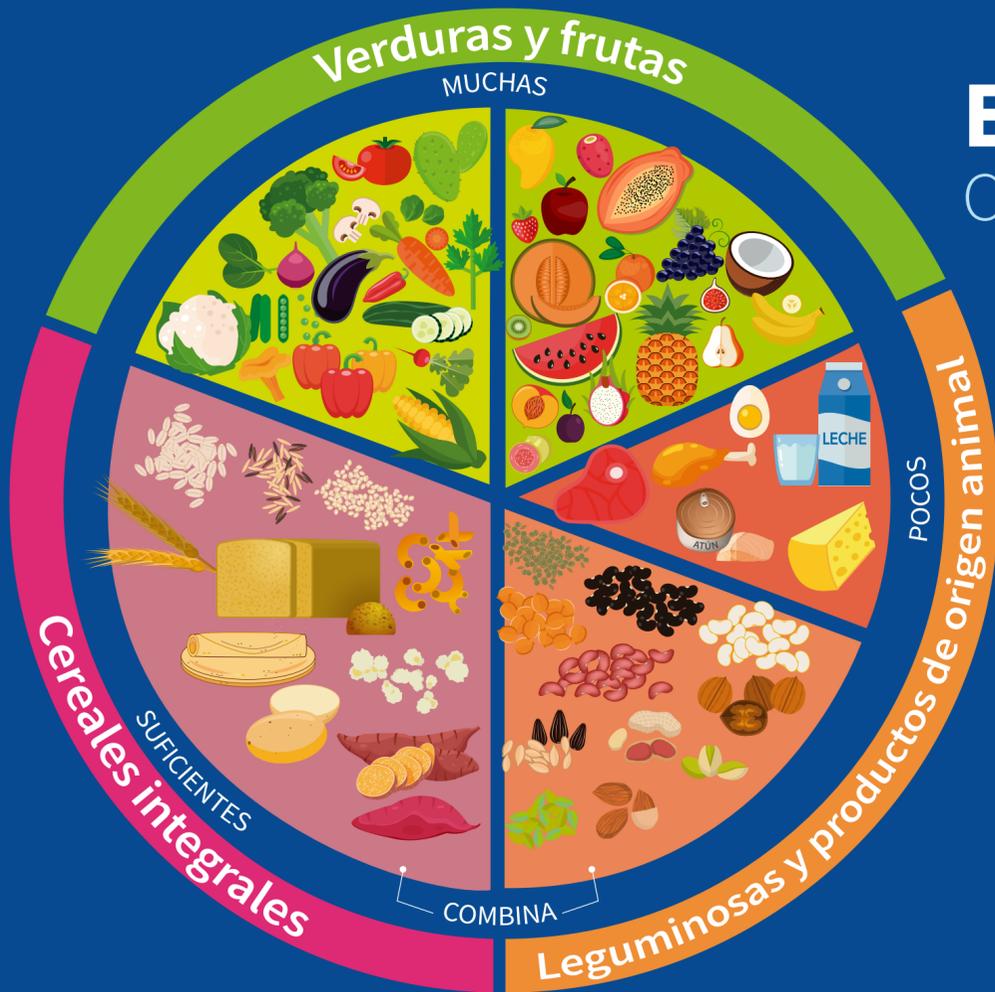
GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA  
DE SALUD

CIUDAD INNOVADORA  
Y DE DERECHOS

alianza por la salud alimentaria

# Aprende a comer es más sano y económico



## El Plato del Bien Comer

Cómo deberíamos comer

### BENEFICIOS

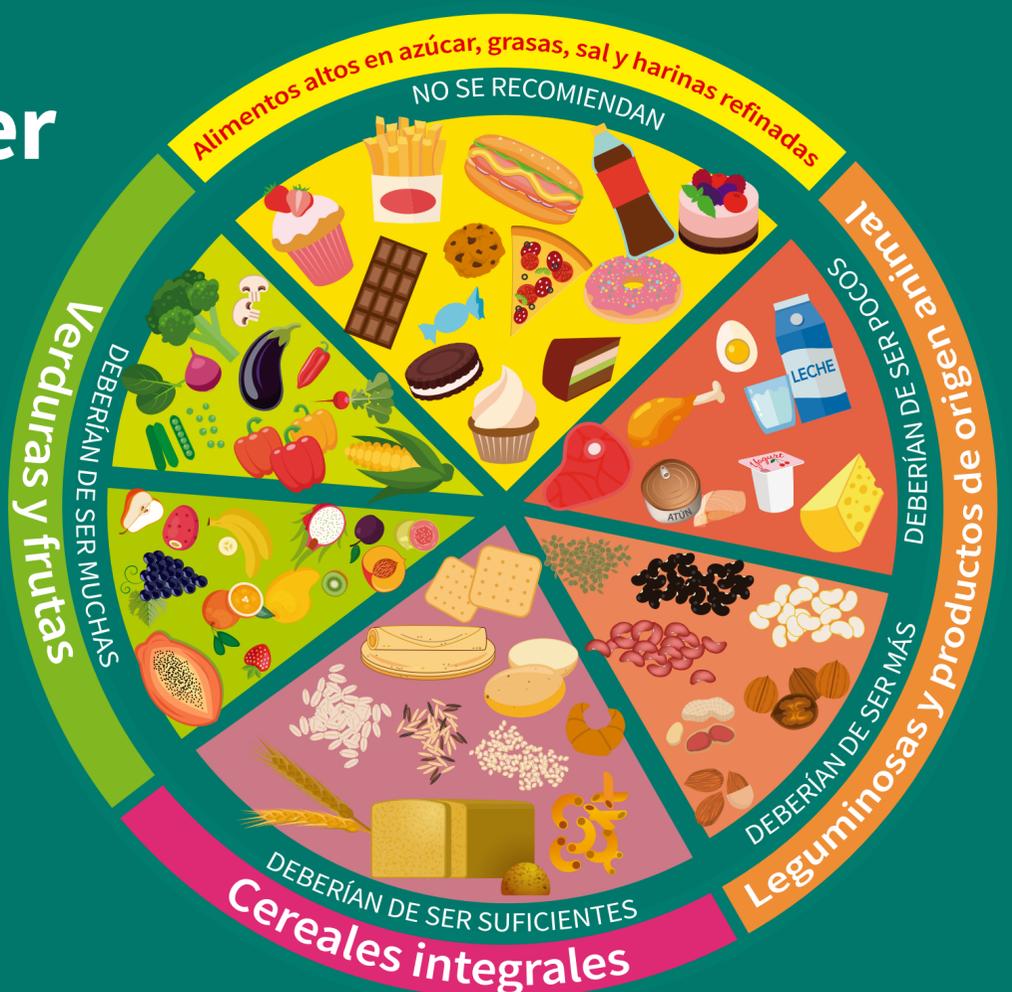
1. Satisfaces tus necesidades de vitaminas, minerales y otros nutrimentos
2. Reduces el riesgo de obesidad, diabetes, hipertensión y algunos tipos de cáncer
3. Logras un buen estado de salud

## El Plato del Mal Comer

Cómo comemos

### CONSECUENCIAS

1. No adquieres las vitaminas, minerales y nutrientes que requieres
2. Aumentas el riesgo de padecer obesidad, hipertensión, diabetes y algunos tipos de cáncer
3. Pierdes vitalidad y tiendes a enfermarte



**Una alimentación saludable y la práctica regular de actividad física mejoran la salud y ayudan a prevenir enfermedades**

Realiza 30 minutos de actividad física al menos cinco días a la semana



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA  
DE SALUD

CIUDAD INNOVADORA  
Y DE DERECHOS

alianza por la salud alimentaria

Aprende a comer  
es más sano y económico

# La lonchera escolar

Un lunch más sano es normalmente más económico y sin los costos en salud que provoca una mala alimentación



## ¿Sabías que?

En México existe una ley que prohíbe la venta de alimentos y bebidas no saludables al interior de las escuelas, con el fin de mejorar los hábitos de alimentación de los escolares. Sin embargo, en la mayoría de las escuelas siguen ofertando estos productos



GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA DE SALUD

CIUDAD INNOVADORA Y DE DERECHOS

alianza por la salud alimentaria

**Aprende a comer**  
es más sano y económico

RICAS Y SABROSAS

# Frutas y verduras

Dejamos de comer frutas y verduras para sustituirlas por alimentos y bebidas ultraprocesados

En México, en los últimos 20 años el consumo de verduras y frutas disminuyó un 30%, mientras que la venta de alimentos industrializados aumentó un 29%



**Come frutas y verduras de temporada y de varios colores**

Son ricas en vitaminas, minerales, fibra y agua  
La Organización Mundial de la Salud recomienda consumir cinco piezas al día

**Consumirlas diariamente te ayudará a tener una dieta equilibrada  
y a prevenir enfermedades**



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA  
DE SALUD

CIUDAD INNOVADORA  
Y DE DERECHOS

alianza por la salud alimentaria

**Aprende a comer**  
es más sano y económico

# El imperio del azúcar

Nunca antes se había consumido la cantidad de azúcar que ingerimos hoy en día. Los daños empiezan por la dentadura, siguen con la obesidad y pueden acabar en diabetes



Un gran porcentaje de estos productos contienen la cantidad de cucharadas cafeteras de azúcares añadidos señalados.

## ¿Cuántas cucharadas de azúcar ingiere tu hijo y/o hija al día?

La Organización Mundial de la Salud recomienda que los niños ingieran menos de cuatro cucharadas cafeteras de azúcares añadidos al día.

**Descubre con los niños y las niñas los maravillosos dulces naturales: las frutas**



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA  
DE SALUD

CIUDAD INNOVADORA  
Y DE DERECHOS

alianza por la salud alimentaria

**Aprende a comer**  
es más sano y económico

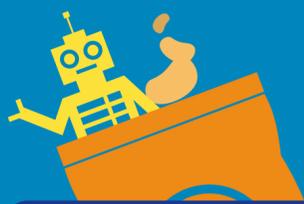
# La publicidad de refrescos y comida chatarra

Se aprovecha de la credulidad e inexperiencia de los niños y niñas y contribuye a la epidemia de sobrepeso y obesidad

Organización Mundial de la Salud



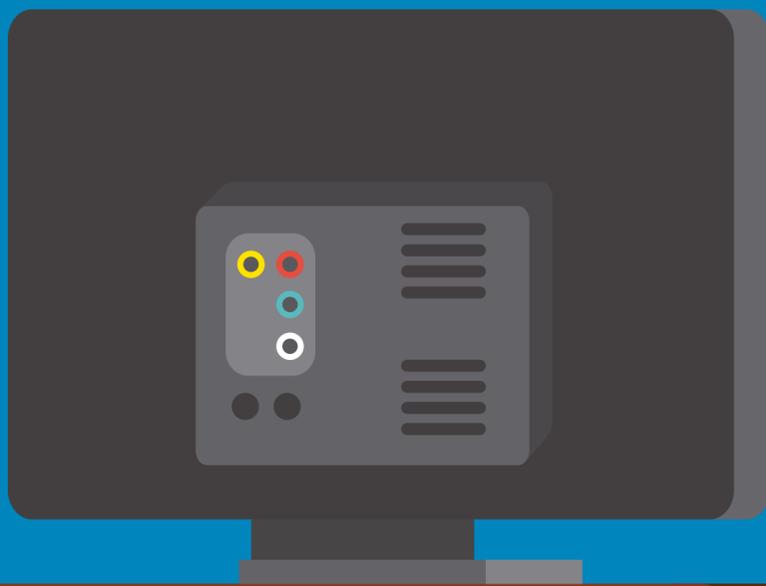
Utiliza celebridades y personajes para generar un vínculo afectivo con el producto en los niños y niñas



Ofrece regalos, juguetes y empaques llamativos para que los niños y niñas demanden la compra del producto



Promueve patrocinios y actividades filantrópicas en espacios infantiles y escuelas para posicionar y establecer lealtad a sus marcas



## La publicidad dirigida a la infancia contribuye al deterioro de los hábitos alimentarios

En México, hay una regulación que restringe esta publicidad de alimentos y bebidas no saludables de forma muy débil en televisión y cines. Los niños siguen expuestos a una publicidad multimillonaria en estos medios y muchos otros



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA  
DE SALUD

CIUDAD INNOVADORA  
Y DE DERECHOS

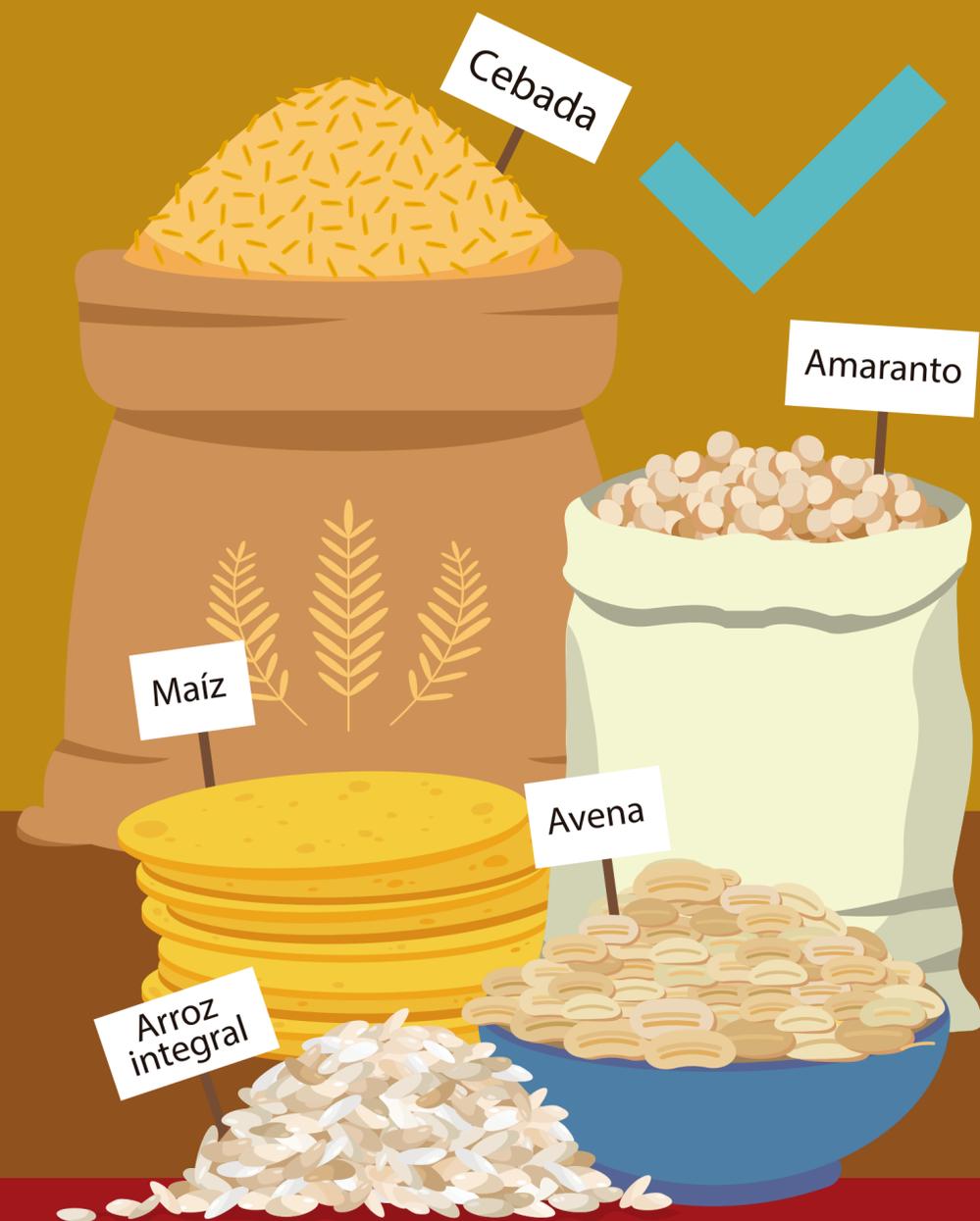


alianza por la salud alimentaria

**Aprende a comer**  
es más sano y económico

# Cereales integrales

Los cereales como el maíz, trigo, arroz, avena, amaranto, cebada, centeno y mijo han sido la base de la alimentación de diferentes pueblos y culturas en el mundo



# Cereales de caja

Entre un 25% y un 40% del peso de gran parte de los cereales de caja son azúcares y el resto son harinas

La refinación de la harina elimina las partes más nutritivas del cereal



**Cambia los cereales de caja por cereales integrales para lograr una dieta saludable**

LA AVENA CUESTA HASTA LA MITAD DEL CEREAL DE CAJA

Ojo: la mayoría de los panes de caja, galletas y demás productos que se dicen integrales no lo son. No están elaborados con harina integral



GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA DE SALUD

CIUDAD INNOVADORA Y DE DERECHOS

alianza por la salud alimentaria