

## alimentación sana

### Día Mundial de la Alimentación

- Aprovechar el potencial del sector de la alimentación y la agricultura de manera responsable es vital para conseguir la erradicación del hambre.
- Para ello es necesario cuidar el consumo y aprovechamiento de los alimentos, las pérdidas y el desperdicio de éstos, que representan una proporción considerable de la producción agrícola.
- El aprovechamiento de los alimentos que actualmente se producen podría disminuir la necesidad de incrementar su producción además de mejorar los niveles de nutrición de muchas personas en el mundo. La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) estima que 800 millones de personas padecen hambre crónica. La FAO marca cada año el Día Mundial de la Alimentación el 16 de octubre.
- Los objetivos del Día Mundial de la Alimentación son:
  - Estimular una mayor atención a la producción agrícola en todos los países y un mayor esfuerzo nacional, bilateral, multilateral y no gubernamental a ese fin.
  - Estimular la cooperación económica y técnica entre países en desarrollo.
  - Promover la participación de las poblaciones rurales, especialmente de las mujeres y de los grupos menos privilegiados, en las decisiones y actividades que afectan a sus condiciones de vida.
  - Aumentar la conciencia pública de la naturaleza del problema del hambre en el mundo.
  - Promover la transferencia de tecnologías al mundo en desarrollo.
  - Fomentar todavía más el sentido de solidaridad nacional e internacional en la lucha contra el hambre, la malnutrición y la pobreza, reconociendo los éxitos conseguidos en materia de desarrollo alimentario y agrícola.

Aprovechar el potencial del sector de la alimentación y la agricultura de manera responsable es vital para conseguir la erradicación del hambre.

### datos importantes

- En todo el mundo, las dietas insalubres y la falta de actividad física están entre los principales factores de riesgo para la salud.
- Los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida; la lactancia materna favorece el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo; además, puede proporcionar beneficios a largo plazo, entre ellos la reducción del riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida.
- La ingesta calórica debe estar equilibrada con el gasto calórico. Para evitar un aumento malsano de peso, las grasas no deberían superar el 30% de la ingesta calórica total.
- La ingesta de grasas saturadas debería representar menos del 10% de la ingesta calórica total, y la ingesta de grasas trans, menos del 1%; para ello, el consumo de grasas se debería modificar a fin de reducir las grasas saturadas y trans, en favor de grasas no saturadas, con el objetivo final de suprimir las grasas trans producidas industrialmente.
- Limitar el consumo de azúcar libre a menos del 10% de la ingesta calórica total forma parte de una dieta saludable. Para obtener mayores beneficios se recomienda reducir su consumo a menos del 5% de la ingesta calórica total.
- Mantener el consumo de sal por debajo de 5 gramos diarios (equivalentes a menos de 2 g de sodio por día) ayuda a prevenir la hipertensión y reduce el riesgo de cardiopatías y accidente cerebrovascular entre la población adulta.
- Los Estados Miembros de la Organización Mundial de la Salud (OMS) han acordado reducir el consumo de sal entre la población mundial en un 30% para 2025; también acordaron detener el aumento de la diabetes y la obesidad en adultos y adolescentes, así como en sobrepeso infantil de aquí a 2025.
- La composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable estará determinada por las características de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física), el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar y los hábitos alimentarios. No obstante, los principios básicos de la alimentación saludable siguen siendo los mismos.

Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, cardiopatías, accidentes cerebrovasculares y cáncer.

# alimentación sana para todos y todas

- Los consejos para una alimentación saludable durante la lactancia y la niñez son los mismos que en el caso de las y los adultos, si bien los elementos que figuran a continuación también son importantes:
- Debería alimentarse a los lactantes exclusivamente con leche materna durante los primeros seis meses de vida.
- La lactancia materna debe continuar al menos hasta los dos años.
- A partir de los seis meses de edad, la lactancia materna se debería complementar con diferentes alimentos inocuos y nutritivos. En los alimentos complementarios no se debería añadir sal ni azúcares.
- Una dieta sana para la población adulta incluye lo siguiente:
- Frutas, verduras, legumbres (tales como lentejas y alubias), frutos secos y cereales integrales (por ejemplo, maíz, mijo, avena, trigo o arroz moreno no procesados).
- Al menos 400 gr (o sea, cinco porciones) de frutas y hortalizas al día, excepto papas, batatas, mandioca y otros tubérculos feculentos.
- Menos del 10% de la ingesta calórica total de azúcares libres, que equivale a 50 gramos (o unas 12 cucharaditas rasas) en el caso de una persona con un peso corporal saludable, aunque para obtener beneficios

- de salud adicionales lo ideal sería un consumo inferior al 5% de la ingesta calórica total. Los azúcares libres son todos aquellos que los fabricantes, cocineros o consumidores añaden a los alimentos o las bebidas, así como los azúcares naturalmente presentes en la miel, los jarabes y los zumos y concentrados de frutas.
- Menos del 30% de la ingesta calórica diaria procedente de grasas. Las grasas no saturadas (presentes en pescados, aguacates, frutos secos y en los aceites de girasol, soja, canola y oliva) son preferibles a las grasas saturadas (presentes en la carne grasa, la mantequilla, el aceite de palma y de coco, la nata, el queso, la mantequilla clarificada y la manteca de cerdo), y las grasas trans de todos los tipos, en particular las producidas industrialmente (presentes en pizzas congeladas, tartas, galletas, pasteles, obleas, aceites de cocina y pastas untables), y grasas trans de rumiantes (presentes en la carne y los productos lácteos de rumiantes tales como vacas, ovejas, cabras y camellos).
- Menos de 5 gramos de sal (aproximadamente una cucharadita) al día. La sal debería ser yodada.

En los dos primeros años de la vida de un niño/a, la nutrición óptima impulsa un crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo. Además, reduce el riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmisibles en el futuro.

## consejos prácticos

- Para mejorar el consumo de frutas y verduras es recomendable:
  - Incluir verduras en todas las comidas.
  - Como tentempiés, comer frutas frescas y verduras cruda.
  - Comer frutas y verduras frescas de temporada.
  - Comer una selección variada de frutas y verduras.
- Grasas. Reducir el consumo total de grasa a menos del 30% de la ingesta calórica diaria contribuye a prevenir el aumento insalubre de peso entre la población adulta. Además, es preciso:
  - Limitar el consumo de grasas saturadas a menos del 10% de la ingesta calórica diaria.
  - Limitar el consumo de grasas trans a menos del 1%.
  - Sustituir las grasas saturadas y las grasas trans por grasas no saturadas. Para reducir la ingesta de grasas, se puede:
  - Cocinar al vapor o hervir, en vez de freír.
  - Reemplazar la mantequilla, la manteca de cerdo y la mantequilla clarificada por aceites ricos en grasas poliinsaturadas, por ejemplo, los de soja, canola (colza), maíz, cártamo y girasol.
  - Ingerir productos lácteos desnatados y carnes magras, o quitar la grasa visible de la carne.
  - Limitar el consumo de alimentos horneados o fritos, así como de aperitivos y alimentos envasados (por ejemplo, rosquillas, tortas,

tartas, galletas, bizcochos y barquillos).

- Sal, sodio y potasio. La mayoría de la gente consume demasiado sodio a través de la sal y no consume suficiente potasio. Un consumo elevado de sal e insuficiente de potasio contribuye a la hipertensión arterial que, a su vez, incrementa el riesgo de enfermedad coronaria y accidente cerebrovascular. Para reducir el consumo de sal se aconseja:
  - Limitar la cantidad de sal y de condimentos ricos en sodio al cocinar y preparar alimentos.
  - No poner sal o salsas ricas en sodio en la mesa.
  - Limitar el consumo de tentempiés salados.
  - Escoger productos con menor contenido de sodio.
- Azúcares. Adultos/as, niñas y niños deberían reducir la ingesta de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total. El consumo de azúcares libres aumenta el riesgo de caries dental. Esta puede reducirse del modo siguiente:
  - Limitar el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares, por ejemplo, aperitivos y bebidas azucaradas y golosinas.
  - Comer, como tentempiés, frutas y verduras crudas en vez de productos azucarados.

Comer al menos 400 gr, o cinco porciones de frutas y verduras al día reduce el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles y ayuda a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra dietética.

## alimentación sana en México

- Algunas características de la mala nutrición son el aumento del sobrepeso, la obesidad, la diabetes mellitus tipo 2 y otras enfermedades crónicas. Mientras tanto, persisten en algunos grupos poblacionales vulnerables, problemas como desnutrición crónica, anemia y otras deficiencias de micronutrientes.
- 1 de cada 20 niñas y niños menores de 5 años y 1 de cada 3 entre los 6 y 19 años padece sobrepeso u obesidad. Esto coloca a México entre los primeros lugares en obesidad infantil a nivel mundial. En el 2016, de acuerdo a la ENSANUT 2012 y ENSANUT MC 2016 en el centro del país, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en población de 5 a 11 años de edad, fue de 38.1%.
- 1 de cada 8 niñas y niños menores de 5 años padece desnutrición crónica. La desnutrición se presenta principalmente en los estados del sur de México y en las comunidades rurales más que en las urbanas; los más afectados son los hogares indígenas.
- En México solamente 3 de cada 10 bebés se alimentan únicamente con leche materna durante sus primeros 6 meses de vida. La leche materna es el mejor alimento para los bebés, ya que les proporciona todos los nutrientes que necesitan y ayuda a prevenir muchas enfermedades; además les brinda beneficios a las madres.
- Realiza actividad física y aliméntate correctamente para mantener un peso saludable y prevenir enfermedades a través de las siguientes recomendaciones:
  - Cuando te sea posible, come y disfruta tus alimentos en familia o con tus

amigos o amigas.

- En tu desayuno, comida y cena, incluye los tres grupos de alimentos, verduras y frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal.
- Bebe agua simple en abundancia. Consume agua de frutas o de sabor sin azúcar en lugar de otras bebidas como refrescos, jugos y aguas frescas con azúcar.
- Disminuye el consumo de alimentos salados como embutidos, botanas, sopsas deshidratadas y alimentos enlatados.
- Evita comer de más, sírvete porciones más pequeñas y deja de comer en cuanto te sientas satisfecho.
- Prefiere comer alimentos asados, guisados, a la plancha, sin o con poco aceite.
- En cada comida incluye verduras y frutas frescas, de preferencia con cáscara y de temporada.
- Come a diario alimentos integrales como tortillas de maíz, avena, amaranto, arroz, pan y pastas; y leguminosas como frijoles, lentejas y habas.
- Disminuye el consumo de alimentos dulces como el pan de dulce, las galletas y los pastelitos.
- Además de tus actividades cotidianas, realiza por lo menos 30 minutos de actividad física todos los días, como caminar rápidamente, bailar o jugar. Procura hacerlo en familia.

Desde hace varias décadas México soporta una doble carga de mala nutrición, tanto por deficiencias como por excesos, ambos tienen como denominadores comunes inadecuados patrones de alimentación que deben ser sustituidos por otros más adecuados y de mayor calidad, en beneficio de la población.

Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

**Gobierno del Estado de México**

**Secretaría de Salud**

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

[www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/](http://www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/)

correo: [cevece@salud.gob.mx](mailto:cevece@salud.gob.mx)

o síguenos por:

