

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE, VIDA SALUDABLE

Ficha del Paquete Didáctico 9.19

### Objetivo

Proporcionar información general en el tema de alimentación a los asistentes a la sesión, con la finalidad de llevar una alimentación adecuada a sus características propias, en beneficio de una vida saludable y de su economía familiar.

### Justificación

El hambre en el mundo es un problema a resolver actualmente, ya que hay 155 millones de menores con desnutrición, dos mil millones de adultos con sobrepeso y el 88 por ciento de los países del mundo presentan malas formas de alimentación por exceso o deficiencia de nutrientes, por ello, se debe impulsar y fomentar una nueva cultura en salud nutricional, que favorezca la disposición de alimentos en todo el país, a través de un sistema productivo, competitivo, incluyente y sostenible. (Salud, 2019).

Por otro lado se deben plantear políticas públicas y acciones educativas que permitan tener un sistema agroalimentario justo, saludable y sostenible, que favorezca una alimentación sana y por ende una mejor calidad de vida. Por tal motivo Profeco implementa acciones educativas a través de alternativas de consumo responsable, a favor de una alimentación conveniente.

### Desarrollo del tema

El consumo de alimentos es un factor muy importante en la calidad de vida de las personas, ya que determina en gran medida su estado de salud.

Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que proporcionen los nutrientes

que el cuerpo necesita para mantenerse sano, sentirse bien y tener energía.

Estos nutrientes incluyen proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y el agua; la nutrición es importante para todos.

El hábito de comer en exceso, sobre todo de alimentos ricos en azúcares, grasas y sal, o de tomar bebidas muy azucaradas, desencadena o agrava enfermedades relacionadas con el alto índice de azúcar en sangre, presión alta, obesidad, sobrepeso y alto colesterol. De igual manera, no comer en cantidades suficientes los alimentos y cumplir con los requerimientos nutricionales del organismo, ya sean proteínas, grasas, vitaminas o minerales, trae o agudiza enfermedades como la anemia y la desnutrición.

Seguir una dieta adecuada no sólo nos va a beneficiar a la salud, también puede evitar enfermedades en ocasiones crónicas degenerativas, y no sólo eso, también puede prevenir el desequilibrio en la economía familiar, ya que gozar de una vida saludable puede evitar gastos en tratamientos médicos como consultas y medicamentos, en los que se puede llegar a invertir gran parte de los ingresos económicos.



La dieta se refiere a los alimentos que consumimos a diario para satisfacer la necesidad de alimentarnos, en ocasiones se piensa que la dieta es dejar de comer algunos alimentos para perder peso, sin embargo llevar un régimen alimenticio correcto, es la base para una vida saludable sin riesgo de enfermedades a largo plazo. Una dieta correcta es la que tiene las siguientes características: completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada, y adecuada.

Tus decisiones en la alimentación son muy importantes para tener una vida sana, procura tener hábitos alimenticios saludables como:

- Desayunar antes de salir de casa.
- Haz las tres comidas al día y dos refrigerios.
- Elige alimentos que te nutran.
- Consume sólo las cantidades que te permitan mantener un peso correcto de acuerdo con tu estatura, edad, talla, sexo y actividad física, con el fin de prevenir enfermedades.

- Evita el consumo de grasas.
- Aprovecha las frutas de temporada, son más económicas, nutritivas y sabrosas.
- Consume verduras de temporada.
- Prefiere agua simple o de frutas de la estación con poca cantidad de azúcar o edulcorante.
- Haz ejercicio regularmente.
- Comparte los alimentos en familia.



## Conclusión

Atender los graves problemas de salud que causan los malos hábitos alimenticios de una buena parte de la población es prioridad, por ello, Profeco promueve la adopción de hábitos alimenticios saludables a través de una educación para el consumo responsable y sostenible.

### Bibliografía:

- Alimentación Saludable para todos. Recuperado el 9 de julio del 2019 en: <https://www.gob.mx/salud/articulos/alimentacion-saludable-para-todos?idiom=es>
- Alimentación sana. Organización Mundial de la Salud. Agosto 2018. Recuperado el 9 de julio del 2019 en: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- El costo de la doble carga de la malnutrición: impacto social y económico, publicado por la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (Cepal) y el Programa Mundial de Alimentos (PMA). Recuperado el 10 de julio del 2019 en: [https://elpoderdelconsumidor.org/wp-content/uploads/2017/04/web\\_170409\\_pilotstudy\\_es\\_full\\_april17\\_2017.pdf](https://elpoderdelconsumidor.org/wp-content/uploads/2017/04/web_170409_pilotstudy_es_full_april17_2017.pdf)

### Ligas de interés

- Come sano, variado y suficiente "Frutas y verduras de temporada": <https://promotores.profeco.gob.mx/wp-content/uploads/2013/10/Frutas-y-verduras-de-temporada.pdf>
- Día Mundial de los Derechos del Consumidor "Derecho a una alimentación saludable": [https://promotores.profeco.gob.mx/wp-content/uploads/1o%20nuevo/2Dia\\_mundial.pdf](https://promotores.profeco.gob.mx/wp-content/uploads/1o%20nuevo/2Dia_mundial.pdf)
- Alimentos naturales: <https://www.gob.mx/profeco/documentos/alimentos-naturales?state=published>

### Videos

- Alimentación saludable en adolescentes: <https://www.youtube.com/watch?v=PfDCND836aY>
- Tren de los Alimentos - Secretaría de Salud: <https://www.youtube.com/watch?v=UC16FqD8IhI>
- Menú saludable: <https://www.youtube.com/watch?v=P6UXPSKZzoA>
- Rosita aprende sobre el Día Mundial de la Alimentación, DMA 2013: <https://www.youtube.com/watch?v=iuEgunhNJ5Q>
- El plato del bien comer [Revista del Consumidor TV 41.1]: <https://www.youtube.com/watch?v=fRnNwJfuff8>
- La alimentación de los niños [Revista del Consumidor TV 52.2]: <https://www.youtube.com/watch?v=z0Do1oZU7As>
- Recomendaciones de la OMS acerca de una alimentación sana: <https://www.youtube.com/watch?v=NoJMK-w50Ik>
- Video Institucional de la FAO: <https://www.youtube.com/watch?v=RSvDrMje7Ps>



**ECONOMÍA**  
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

**PROFECO**  
PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR