

Dirección de Educación para el Consumo

Coordinación General de Educación y Divulgación



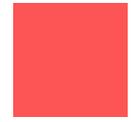
ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO

PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR



2023
AÑO DE
Francisco
VILLA
EL REVOLUCIONARIO DEL PUEBLO



**ALIMENTACIÓN
SALUDABLE**



VS



COMIDA CHATARRA

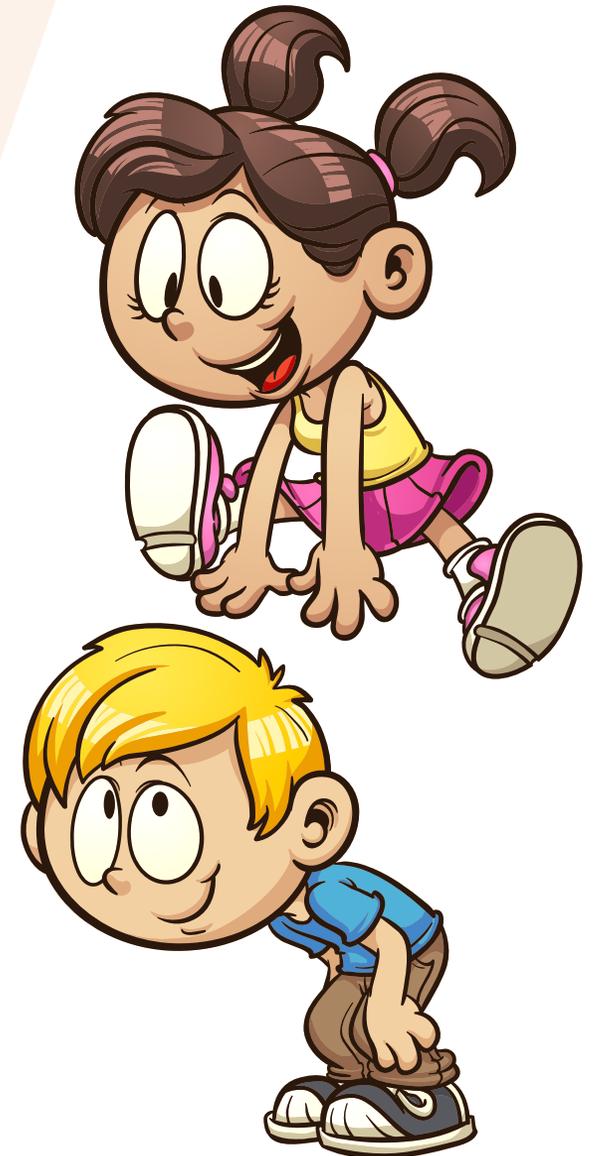


Aprendemos a comer en casa, y está en nuestras manos elegir una alimentación sana, completa y equilibrada.

Tener una alimentación saludable tiene muchos beneficios, entre ellos:

- Ayuda a cubrir las necesidades nutricionales que requerimos para que nuestro cuerpo funcione correctamente
- Ayuda a tener un buen estado de salud.

Para lograrlo, debe ser balanceada e incluir todos los grupos de alimentos, como lo indica el Plato del Bien Comer.



Plato del bien comer

En este Plato, los alimentos están divididos en cinco grupos, de acuerdo a sus características y los nutrimentos que aportan.

Verduras y Frutas: Fortalecen tu sistema inmunológico.

Granos y Cereales: Te proporcionan energía para realizar actividades físicas.

Leguminosas: Sirven para equilibrar el consumo de proteínas.

Alimentos de origen animal: Ayudan a la formación de tejidos de tu cuerpo y a combatir infecciones.

Aceites y Grasas saludables: Te brindan energía y ayudan a que tu cuerpo absorba las vitaminas.





Características principales de una buena alimentación y del Plato del bien comer

- **Balanceado:** Para crecer, desarrollarte y mantener un peso adecuado.
- **Variado:** Debes de comer de todos los grupos alimenticios.
- **Suficiente:** Únicamente debes consumir la cantidad necesaria de alimentos en cada comida.
- **Higiénico:** Es importante que la comida se prepare con las medidas de higiene necesarias para evitar enfermedades.
- **Proporcionado:** Que las porciones de comida sean adecuadas a tu edad, género, actividad física, estado de salud y tamaño corporal.

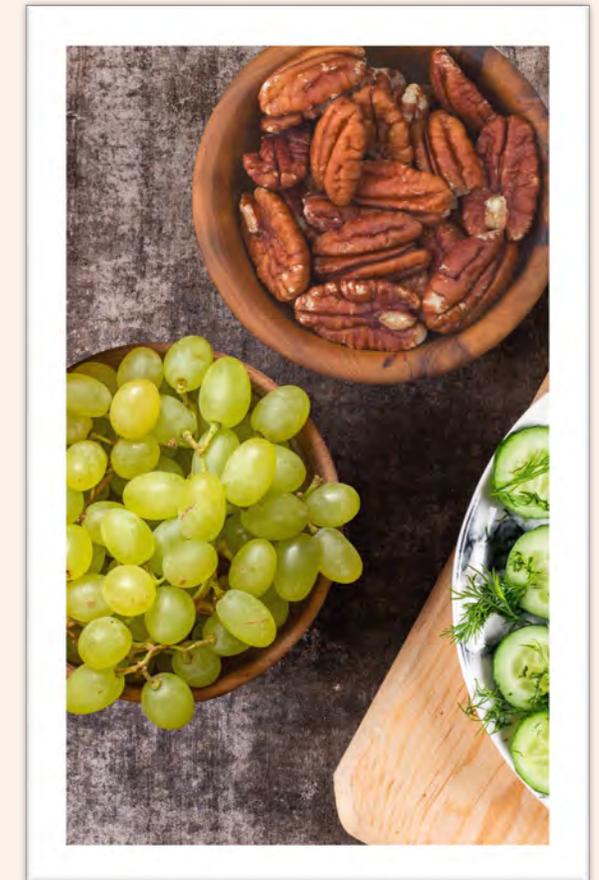


- No debes pasar más de 4 horas sin ingerir alimentos.
- Debes hacer 3 comidas al día (desayuno, comida y cena) y dos colaciones (pequeñas porciones de alimentos entre las comidas "fuertes").

Puedes hacer una colación eligiendo un alimento de cada tipo de la siguiente tabla.

Verdura	Fruta	Semillas
½ taza de pepino	1 manzana	10 almendras
½ taza de jícama	½ plátano	18 pistaches
½ taza de zanahoria	18 uvas	14 cacahuates

Ejemplo: ½ taza de pepino, 18 uvas y 3 nueces.





Beneficios de tener una buena alimentación

- Ayuda a tu crecimiento y buen desarrollo.
- Tienes menor riesgo de enfermarte.
- Reduce la probabilidad de enfermarte de hipertensión, diabetes u obesidad cuando llegues a la edad adulta.
- Prepara a tu cuerpo para la adolescencia.
- Logras trabajar mejor en la escuela.
- Tendrás la energía necesaria para realizar todas las actividades del día.
- Serás más feliz.



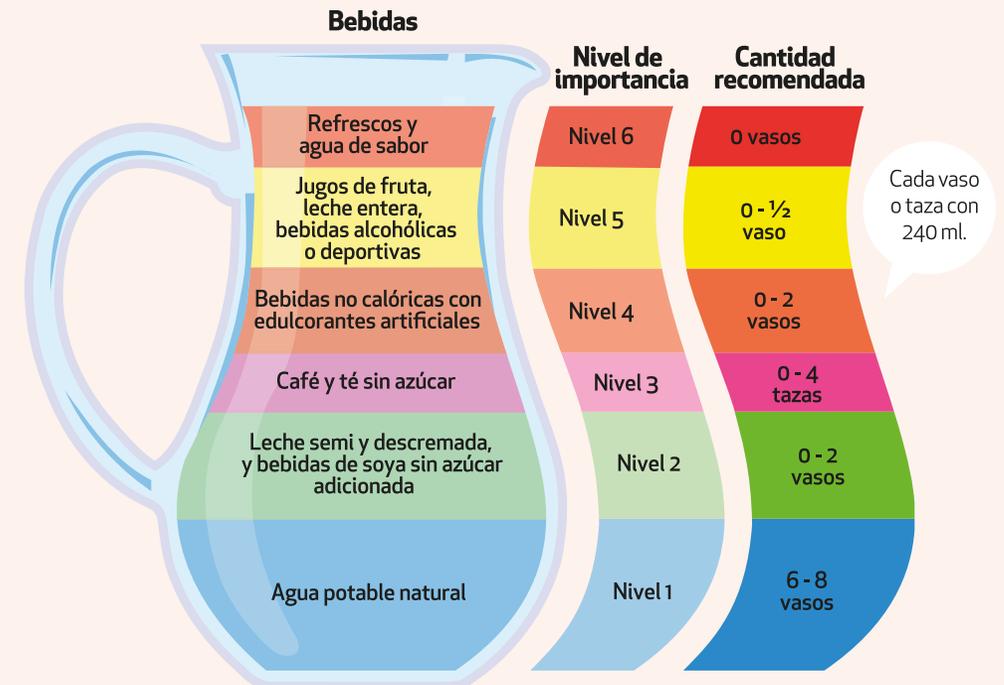
Beneficios de beber agua natural

Es muy importante para mantener una alimentación saludable y conservar tu cuerpo hidratado.

En la digestión ayuda a que el alimento y la fibra pasen por tus intestinos con mayor facilidad, previniendo el estreñimiento.

Las bebidas gaseosas o azucaradas debes eliminarlas o disminuir su consumo.

LA JARRA DEL BUEN BEBER



Llevar una alimentación sana requiere...

- **Tiempo**
- **Dedicación**
- **Esfuerzo**

Si nos cuidamos desde ahorita, evitaremos muchos problemas de salud.





Alimentos chatarra

“Comida chatarra” es un término que se usa para describir los alimentos que aportan poco o ningún nutriente a nuestro cuerpo, además:

1. Se venden empaquetados o como comida rápida.
2. Tienen aditivos químicos como colorantes y saborizantes artificiales.
3. Tienen grandes cantidades de azúcar, grasas y sal.

Algunos ejemplos son las papas fritas, las golosinas y las bebidas con gas.





Comida chatarra que más se consume en México:

- Cereales azucarados
- Galletas dulces o saladas
- Sopas instantáneas
- Refrescos
- Papas fritas





La mayoría de las veces, las personas eligen la comida chatarra porque creen que es más barato, más fácil y rápido adquirirla que comer sanamente.

Comparemos:

Comida chatarra (colación)	Precio	Ventaja	Desventaja	Alimento saludable (colación)	Precio	Ventaja	Desventaja
Bolsa de frituras	\$17.00	<ul style="list-style-type: none"> • Fácil acceso • Listos para consumirse 	<ul style="list-style-type: none"> • Ningún aporte nutricional • Solo alcanza para una colación • Pueden enfermarte 	Pepino	\$5.00	<ul style="list-style-type: none"> • Alcanzan para varias colaciones • Aportan nutrientes a tu cuerpo • Más económicas • Previenen enfermedades 	<ul style="list-style-type: none"> • Lavar, pelar y cortar
Refresco de 600 ml	\$19.00			Zanahoria	\$3.00		
Total	\$36.00			Nuez (100 gr)	\$30.00		
		Total	\$48.00				





¡Actívate!

Una actividad física es todo tipo de movimiento que tu cuerpo realiza mediante un gasto de energía.

Puede ser desde caminar, subir o bajar escaleras, cargar objetos, correr, bailar, jugar, andar en bicicleta, hasta practicar algún deporte que te guste.





No es necesario que corras una maratón para que estés saludable, muchas de las actividades que haces de manera cotidiana como cuando corres o brincas jugando con tus amigos, al caminar o subir y bajar escaleras en la escuela o en tu casa; contribuyen a mantenerte en buenas condiciones.



Beneficios de realizar actividad física o ejercicio

Beneficios físicos

- Contribuirán a que desarrolles huesos, músculos, articulaciones, corazón y pulmones más sanos.
- Enfermarás con menor frecuencia porque tu sistema inmune estará más fuerte.
- Serás más flexible.
- Mantendrás un peso adecuado porque quemarás la energía que tengas en exceso.





Beneficios Mentales

Al tener una mejor oxigenación en tu cerebro lograrás:

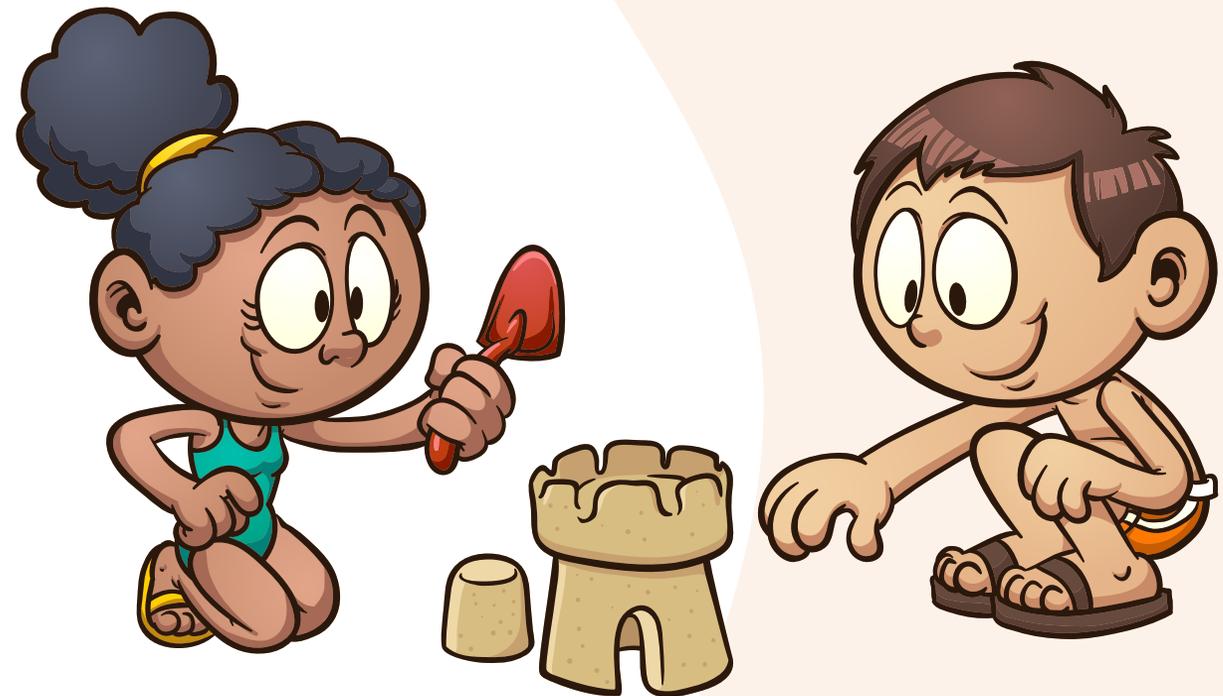
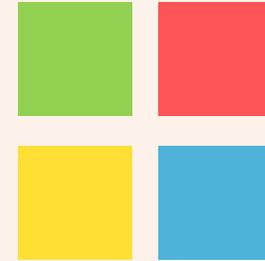
- Un mejor rendimiento escolar.
- Memorizar y concentrarte con mayor facilidad para tener mejores calificaciones durante todo el año.
- Dormir mejor.
- Tener más energía para el siguiente día.



Beneficios emocionales

Al realizar alguna actividad física aprenderás a:

- Ser más tolerante y a tratar con diferentes personalidades.
- Manejar tus emociones como la frustración en los juegos de competencia.
- Conocer e integrarte a nuevos grupos.





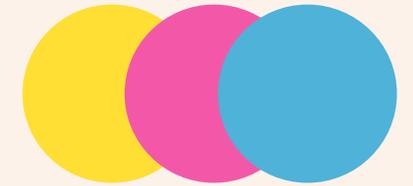
Actividades físicas recomendadas para niños y niñas de 6 a 11 años

Si tienes esta edad puedes:

- Jugar en equipo como en las carreras de relevos
- Bailar
- Nadar
- Jugar al aire libre
- Ayudar en las tareas de tu casa
- Montar en bicicleta



Actividades físicas recomendadas para adolescentes



Si eres adolescente, es importante que realices ejercicio diario de moderado a intenso, al menos durante una hora al día.

Puedes practicar:

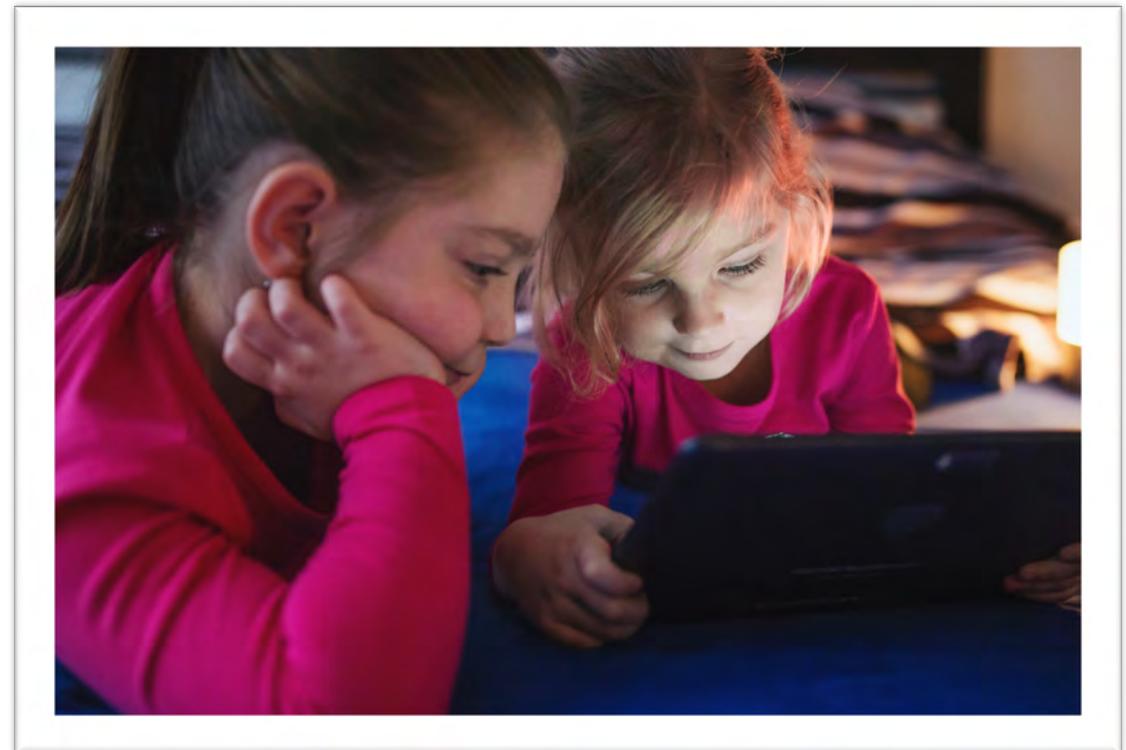
- Fútbol, básquet o voleibol
- Gimnasia
- Patinar o montar bicicleta
- Correr

Y muchas otras actividades de acuerdo a tu gusto y preferencia.



El uso de dispositivos electrónicos ocasiona poca actividad física

- Menores de 18 meses no deben utilizarlos.
- Niños de 2 a 5 años solo deben utilizarlos por menos de 1 hora.
- Mayores de 6 años en adelante menos de 2 horas al día.



Consecuencias de tener poca actividad física

Favorece la aparición de enfermedades como:

- Hipertensión
- Diabetes tipo 2
- Sobrepeso
- Obesidad
- Problemas cardiacos





Realizar actividad física diaria junto con una **alimentación sana y equilibrada**, ayudarán a tu sano desarrollo para que disfrutes al máximo esta etapa de tu vida y a futuro, puedas ser un adulto sin enfermedades y con buenos hábitos.



2023
AÑO DE
Francisco
VILLA

EL REVOLUCIONARIO DEL PUEBLO



ECONOMÍA

SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO

PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR