



BUENA ALIMENTACIÓN

Objetivo

Brindar información a los integrantes de los grupos de consumidores, que les permita hacer un consumo saludable y sostenible durante la temporada navideña y de fin de año; con el objetivo de prevenir enfermedades como la obesidad y sobrepeso por comer en exceso, cuidar la economía familiar y el medio ambiente.

Justificación

Se acerca la temporada navideña y de fin de año, y con ello un cambio en los hábitos de consumo de la mayoría de las personas; se come en exceso por los convivios, posadas y cenas, lo que trae como consecuencia obesidad, sobrepeso y enfermedades que éstas conllevan.

Otras repercusiones son en el aspecto económico, ya que es la época en donde más se gasta por los festejos, las vacaciones y por la compra de regalos y decoraciones alusivas.

Además, esta temporada tiende a causar un mayor impacto negativo en el planeta, aumentando la generación de desechos en un 30% aproximadamente (empaques, envolturas, moños, desechables, desperdicio de comida, etc.), altos niveles de contaminación de aire por incendios y fuegos artificiales y mayor consumo de energía eléctrica. (Editorial RSyS, 2020)

Por todo ello, se hace necesario orientar a la población consumidora para que reflexione sobre sus hábitos y ponga en práctica acciones responsables y sostenibles en la temporada decembrina, con el fin de minimizar o, de ser posible, evitar el impacto en la salud, economía y medio ambiente.

FICHA EDUCATIVA DEL PAQUETE DIDÁCTICO 11.23



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

LLEVA UNA ALIMENTACIÓN SANA CON EL PLATO DEL BIEN COMER

Un aspecto importante de los festejos navideños es la alimentación. Es quizá cuando se tiende a comer más, muchas veces sin considerar nutrientes ni valor energético de los alimentos y bebidas que ingieren; contribuyendo al temido sobrepeso, obesidad y alteraciones en la salud; sobre todo de quienes padecen enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión, enfermedades gastrointestinales y otras, cuyo tratamiento exige un plan especial de alimentación. (Quirón salud, 2020)

No se trata de restringirse, sino de evitar excesos y dar prioridad a alimentos más saludables, aquellos que el organismo requiere, no solo en estas fechas, sino todos los días del año.



2

FICHA EDUCATIVA DEL PAQUETE DIDÁCTICO 11.23



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

Para lograrlo, el Plato del Bien Comer -gráfico que incluye cinco grupos de alimentos- (Secretaría de Salud, 2013) y las nuevas “Guías alimentarias para la población mexicana” pueden orientar a las personas para equilibrar mejor su dieta diaria sin afectar el medio ambiente. Éstas sugieren lo siguiente (Camarena, 2023):

Aporte de cada grupo de alimentos

I. Verduras y frutas (de temporada y producción local): Aportan minerales, indispensables en la dieta para la formación de hormonas y masa muscular. (Procuraduría Federal del Consumidor, 2019)

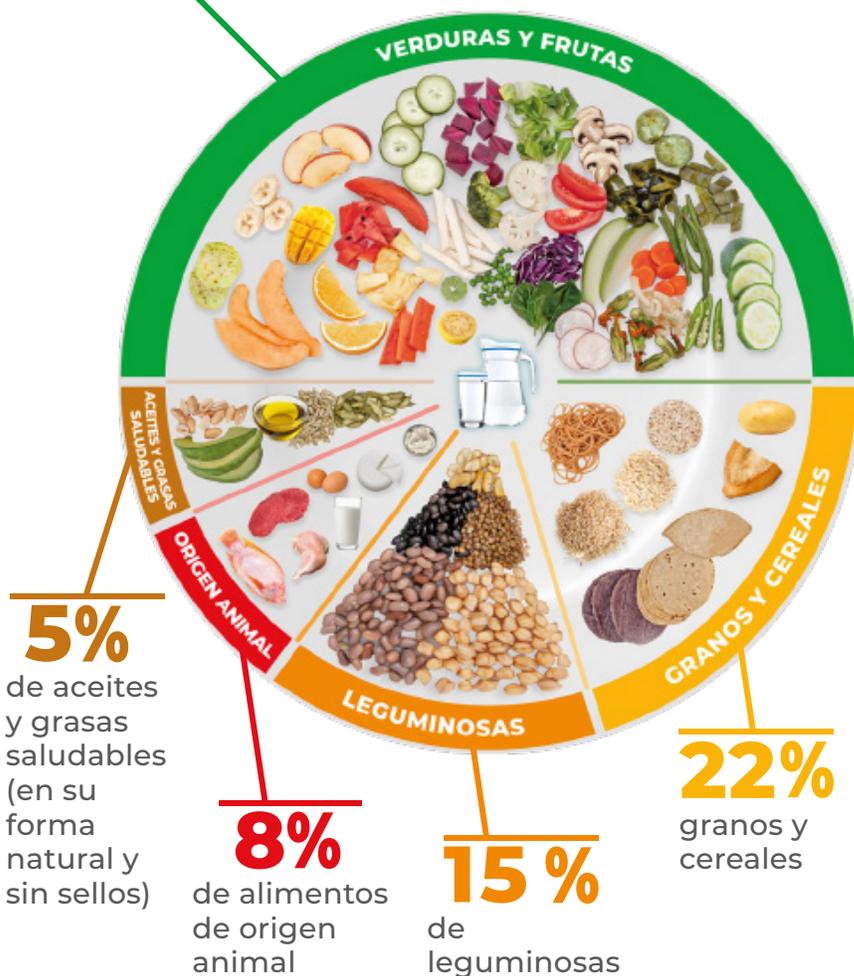
II. Granos y Cereales: Proporcionan fibra, vitaminas, minerales y otros nutrientes; dan energía y ayudan a controlar los niveles de colesterol, peso, presión arterial, a disminuir el riesgo de padecer diabetes, enfermedades cardiacas u otras afecciones (Clínica Mayo, 2022).

III. Leguminosas: Brinda proteínas, esenciales para el crecimiento, restauración, formación de músculos y huesos. Tienen alto contenido de hierro y zinc, bajo índice glicémico, bajo contenido de grasa, son fuente de fibra y ricas en vitamina B (Coordinación de Nutrición UNAM, 2021).

IV. Alimentos de origen animal: Son fuente de proteínas de alta calidad, necesarias para la formación de tejidos corporales del pelo y uñas, de enzimas, hormonas reguladoras del metabolismo y de anticuerpos que ayudan a combatir infecciones.

V. Aceites y Grasas Saludables (en su forma natural y sin sellos): Las grasas saludables Omega 3, monoinsaturadas y poliinsaturadas son una fuente de energía importante, ayudan al cuerpo a absorber las vitaminas, al corazón y a disminuir triglicéridos (Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado, 2017).

50% del plato debe contener verduras y frutas de temporada y de producción local



10 recomendaciones para alimentarse correctamente con el Plato del Bien Comer (Camarena, 2023)

- 1 Los primeros seis meses de vida**, los bebés necesitan únicamente leche materna, después se pueden añadir otros alimentos nutritivos y variados hasta al menos los dos años de edad.
- 2 Más verduras y frutas frescas** de temporada y de producción local en cada comida.
- 3 Consumir diariamente** frijoles, lentejas o habas en guisados, sopas o con verduras.
- 4 Elegir cereales integrales o de granos enteros** como tortillas de maíz, avena, arroz; o tubérculos como la papa.
- 5 Comer menos carne de res y carnes procesadas**. En su lugar, consumir más frijoles, lentejas, huevo, pollo y pescado. Por salud propia y la del planeta, elegir más alimentos de origen vegetal.
- 6 Evitar alimentos ultra procesados** como embutidos, papitas, galletas, pan dulce, cereales de caja; pues tienen mucha grasa, sal y/o azúcar. En su caso, elegir alimentos sin sellos.
- 7 Tomar agua natural** a lo largo del día y con todas las comidas.
- 8 Evitar consumir alcohol** por el bienestar de la salud física, mental y familiar.
- 9 Hacer más actividad física** como caminar, correr o bailar; en lugar de pasar tiempo sentados o frente a la pantalla (celulares, televisión, videojuegos y otros).
- 10 Disfrutar de los alimentos en familia o con amistades**. Participar todos en la planeación y preparación de las comidas, sin desperdiciar alimento.

Si bien, estas recomendaciones se deben llevar a cabo a lo largo del año, en temporada navideña y fin de año, se debe hacer un esfuerzo por evitar abusar de ciertas comidas y bebidas con las que se acostumbra celebrar.

Alimentación saludable en temporada Navideña (González, 2021)

- 1** Limitar los dulces de navidad a momentos muy concretos (posadas, cenas).
- 2** Compensar, si se prevé una comida o cena abundante, intentar que la otra comida o cena sea más ligera sin que falten verduras (incluyendo hortalizas) y fruta.
- 3** En días que no son festivos seguir una dieta rica en verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- 4** Limitar y controlar bebidas alcohólicas, prefiriendo agua simple.
- 5** Hacer ejercicio.
- 6** Procurar técnicas culinarias saludables que no obliguen a usar aceite, cocer al horno, al vapor, parrilla, microondas, plancha o freidora de aire.



FICHA EDUCATIVA DEL PAQUETE DIDÁCTICO 11.23



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

OBESIDAD Y SOBREPESO ¿LA OTRA PANDEMIA?

“La obesidad y sobrepeso se caracterizan por una acumulación anormal o excesiva de grasa corporal” que afecta la salud (Procuraduría Federal del Consumidor, 2022).

Numeralía de incidencia de sobrepeso y obesidad en México (Garrod, 2023)

34% de personas obesas padecen obesidad mórbida

Más del **75 %** son personas adultas

México ocupa el **2º** lugar a nivel mundial en obesidad de adultos

36% son población infantil

México ocupa el **1er** lugar a nivel mundial en obesidad infantil

En el **2020**, se detectó que algunos padecimientos asociados con **sobrepeso y obesidad** (enfermedades de corazón, **COVID-19**, diabetes y tumores malignos), **fueron las principales causas de fallecimiento en México** (Procuraduría Federal del Consumidor, 2022).

Consecuencias en la salud asociadas con la obesidad y el sobrepeso



Enfermedades

- Diabetes
- Muerte prematura
- Enfermedades cardiovasculares



Condiciones

- Hipertensión
- Intolerancia a la glucosa
- Aumento de niveles de colesterol o grasa en la sangre
- Apnea obstructiva del sueño

¡A ocuparse del peso!

A la mayoría de las personas con obesidad les es difícil bajar de peso por sí mismas; requieren apoyo y supervisión de especialistas en nutrición y/o en medicina, para que determinen a través de una revisión minuciosa y estudios clínicos, la dieta y actividad física adecuada a sus necesidades.



Algunos exámenes y pruebas de laboratorio pueden ser:



Antecedentes médicos. Hábitos de actividad física y ejercicio, patrones de alimentación y control de apetito, afectaciones, medicamentos recetados, historial médico, etc.



Examen físico general. Estatura, frecuencia cardíaca, presión arterial, temperatura, pulmones, abdomen, etc.



Control de otros problemas de salud. Presión arterial alta, diabetes, tiroides, problemas hepáticos, entre otros.



Cálculo del Índice de Masa Corporal (IMC). Se usa para conocer condiciones de nutrición, desnutrición, peso adecuado, sobrepeso y obesidad. Considera el sexo, peso actual y estatura.

- Un **IMC** igual o mayor a **25** y menor a **29.9** se considera sobrepeso.
- Un **IMC** mayor o igual que **30** es obesidad.



Medición de la circunferencia de la cintura. La grasa acumulada alrededor de la cintura llamada grasa visceral o grasa abdominal, puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas y diabetes.



Mujeres con más de 89 cm de cintura y **hombres con más de 102 cm** podrían sufrir riesgos de salud.

Estudios de laboratorio. Análisis de sangre u orina de acuerdo a la solicitud del especialista.



Recomendaciones

Preferir agua simple y evitar el consumo de refrescos, jugos o cualquier bebida que tenga azúcar o azúcares añadidos.

Respetar los horarios de comida. Hacer tres comidas principales y dos colaciones, de preferencia a la misma hora.

Comer más verduras y frutas, y disminuir el consumo de alimentos que contengan grasas, carbohidratos y sal en exceso.

Evitar distraerse al comer para no interferir con la percepción del hambre y saciedad.

Ejercitarse al menos 30 minutos al día.

No hacer dietas milagro, pueden afectar la salud.

Llevar una alimentación variada, incluyendo en cada comida mínimo un alimento de cada grupo del Plato del Bien Comer.



NAVIDAD SOSTENIBLE

La temporada navideña y de fin de año es una de las más significativas y esperadas por muchas personas por lo que les representa, una época para festejar y compartir tradiciones con familiares y amistades.

Son también fechas en que muchos modifican sus hábitos de consumo ya que comen más, descuidando el valor nutrimental de los alimentos; aprovechan el dinero extra que reciben para comprar regalos, darse algunos gustos personales, para salir de vacaciones y para adquirir artículos alusivos para decorar la casa.

El problema radica en que todo ello se hace sin medir las consecuencias que tendrá, no solo en la economía y salud, sino también en el medio ambiente. Por ello, es importante reflexionar sobre cómo se pueden incorporar hábitos más sostenibles en dichas celebraciones.



Algunas propuestas pueden ser (Escandinava de electricidad, 2021) y (Greenpeace España, 2020):



Árbol, decoración navideña y regalos sostenibles

Árbol de Navidad. Echar a volar la imaginación para crear uno utilizando materiales reciclados como ramas sueltas u otros que ya se tengan en casa, en lugar de comprar uno de plástico o natural.

Adornos. Aprovechar artículos de otras navidades o crear unos con materiales reciclados.

Envoltorios de regalos eco. El papel para envolver tiene un alto costo ambiental para los bosques, lo ideal es aprovechar el papel que se tiene en casa de navidades pasadas, periódico u otros materiales que permitan hacer un envoltorio original.

Regalos útiles y sostenibles. Buscar alternativas ecológicas, de comercio justo o solidario; artículos de la localidad que no generen residuos.

Mesa. Evitar desechables, principalmente de unisel o de plástico de un solo uso que tardan años en degradarse. Preferir platos, vasos y cubiertos reutilizables, que además permitan ahorrar a la larga.



Compras y alimentación de forma sostenible

· **Menú de Navidad y Fin de Año bajo en CO2.** Apoyar la economía local y de temporada, de esta manera se asegura Km0.

Evitar desperdiciar comida. Producir alimentos requiere mucho esfuerzo y recursos, por ello es importante no malgastarla. Si sobra algo, se puede utilizar la creatividad para crear un nuevo platillo o repartir entre los invitados a las celebraciones.

Aprovechar el horno. Si se van a cocinar distintos platillos en el horno, aprovechar para hacer varias preparaciones a la vez. Se ahorra dinero, energía y/o gas.

Menos consumo y más sostenible. Al ir de compras, elegir de preferencia productos ecológicos, a granel, del comercio local, con materiales o procesos sostenibles y, evitar los sobreenvasados.

Vestimenta. Reciclar los modelitos de otras celebraciones, intercambiar con un familiar o amistad o, buscar prendas de segunda mano que estén en buen estado.



Eficiencia energética y de recursos

Ahorrar agua. Acortar las duchas y limitar su gasto.

Iluminación navideña de bajo consumo. Preferir luces LED, son más duraderas y su consumo es más bajo que otras.

Desconectar los aparatos electrónicos que no se utilicen, incluyendo los que están en stand by y, antes de dormir o salir de casa, desconectar todas las luces navideñas.



CONCLUSIÓN

Celebrar las fiestas navideñas y de fin de año de manera saludable y sostenible es posible si se adoptan algunos cambios en los hábitos.

Es necesario que la población sea más consciente de qué y cómo está consumiendo y las repercusiones de ello tanto a nivel personal, social, como medioambiental.

Se debe retomar el verdadero significado de estas fechas, aprovechar para reflexionar y poner en práctica acciones que generan bienestar físico y mental, en la economía y en los ecosistemas: alimentación equilibrada de acuerdo a las Guías Alimentarias y el nuevo Plato del Bien Comer para evitar sobrepeso, obesidad y las enfermedades que éstas conllevan, hacer un consumo responsable que evite malgastar dinero y dañar los recursos naturales.



BIBLIOGRAFÍA

Camarena, S. Y. (12 de mayo de 2023). Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo. Recuperado el 11 de julio de 2023, de Nuevas guías alimentarias para la población mexicana y el Plato del Bien Comer: <https://www.ciad.mx/huevas-guias-alimentarias-para-la-poblacion-mexicana-y-el-plato-del-bien-comer/>

Clinica Mayo. (10 de diciembre de 2022). MayoClinic. Recuperado el 11 de julio de 2023, de Cereales integrales: opciones saludables para una alimentación saludable: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/whole-grains/art-20047826#:~:text=Los%20granos%20o%20cereales%20integrales,peso%20y%20la%20presi%C3%B3n%20arterial.>

Coordinación de Nutrición UNAM. (09 de marzo de 2021). personal.unam.mx. Recuperado el 11 de julio de 2023, de Las leguminosas. Beneficios de consumirlas: <https://www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/leguminosas.pdf>

Editorial RSyS. (02 de diciembre de 2020). Responsabilidad Social Empresarial y Sustentabilidad. Recuperado el 05 de julio de 2023, de ¿Cómo impacta la Navidad al medio ambiente?: <https://responsabilidadsocial.net/como-impacta-la-navidad-al-medio-ambiente/>

Escandinava de electricidad. (13 de diciembre de 2021). Escandinava de electricidad. Recuperado el 13 de julio de 2023, de 22 consejos para una navidad sostenible: <https://escandinavaelectricidad.es/blog/consejos-navidad-sostenible/#:~:text=%C3%81rbol%2C%20decoraci%C3%B3n%20navide%C3%B1a%20y%20regalos%20sostenibles&text=No%20tienes%20porqu%C3%A9%20comprar%20uno.Haz%20tus%20propios%20adornos%20sostenibles.>

Garrod, M. (03 de marzo de 2023). Código. El blod de la CANIFARMA. Recuperado el 12 de julio de 2023, de Conmemoración del Día Mundial de la Obesidad 2023: <https://codigof.mx/conmemoracion-del-dia-mundial-de-la-obesidad-2023/>



González, M. H. (21 de diciembre de 2021). d-médical. Recuperado el 10 de julio de 2023, de Seguir una alimentación saludable en navidad, ¡es posible!:

<https://d-medical.com/2021/12/seguir-una-alimentacion-saludable-en-navidad-es-posible/>

Greenpeace España. (17 de diciembre de 2020). Greenpeace. Recuperado el 13 de julio de 2023, de Tips para unas Navidades sostenibles, ¡el mejor regalo para el planeta!:

<https://es.greenpeace.org/es/noticias/tips-para-unas-navidades-sostenibles-el-mejor-regalo-para-el-planeta/>

Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado. (22 de marzo de 2017). www.gob.mx/issste. Recuperado el 11 de julio de 2023, de Grasas saludables y dañinas:

<https://www.gob.mx/issste/articulos/grasas-saludables-y-daninas>

Procuraduría Federal del Consumidor. (2019). Lleva una alimentación sana con el Plato del Buen Comer. Revista del Consumidor(510), 20-21. Recuperado el 07 de julio de 2023, de:

<https://revistadelconsumidor.profeco.gob.mx/PDF/2019/RC510-Agosto-2019.pdf>

Procuraduría Federal del Consumidor. (julio de 2022). Obesidad y sobrepeso ¿La otra pandemia? Revista del Consumidor(545), 60-63. Recuperado el 11 de julio de 2023, de:

https://revistadelconsumidor.profeco.gob.mx/PDF/2022/RevistaDelConsumidor_545_Julio_2022.pdf

Quirón salud. (17 de diciembre de 2020). quirónsalud. La salud persona a persona. Recuperado el 06 de julio de 2023, de Consejos nutricionales para sobrevivir a la Navidad: <https://www.quironsalud.es/blogs/es/objetivo-peso-saludable/consejos-nutricionales-sobrevivir-navidad>

Secretaría de Salud. (22 de enero de 2013). www.gob.mx. Recuperado el 07 de julio de 2023, de NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación: <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/138258/NOM-043-servicios-basicos-salud-educacion-alimentaria.pdf>

<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/138258/NOM-043-servicios-basicos-salud-educacion-alimentaria.pdf>

VIDEOS DE APOYO

¡NUEVAS guías de ALIMENTACIÓN 2023! <https://www.youtube.com/watch?v=Rvzm-ErsgsU>

¡Los mejores consejos para comer sano en Navidad! / Cirugía Bariátrica

<https://www.youtube.com/watch?v=davjCAiUPPM>

Obesidad y sobrepeso ¿La otra pandemia? <https://www.youtube.com/watch?v=I15Rm55X4Pk>

Cómo hacer tu Navidad más sostenible | En tus manos https://www.youtube.com/watch?v=0qaVT_5a8XQ

Platillo Sabio Ensalada de Invierno https://www.youtube.com/watch?v=9_NWRaYgty4

.....
Elaboró: Vania Martínez Ramírez, Especialista en Investigación Social.

Diseñó: Daniel Eduardo Wilson Oropeza, Diseñador Gráfico de la DEC.

Revisó: Alicia Ivon Castañeda Cerda, Jefa de Departamento.

Validó: Marcos Moisés Macías Torres, Director de Educación para el Consumo.

