

LLEVA UNA ALIMENTACIÓN SANA CON EL PLATO DEL BIEN COMER DEL BIEN COMER

Para una dieta saludable y equilibrada en cualquier época del año, el Plato del Bien Comer y las nuevas “Guías Alimentarias para la Población Mexicana”, recomiendan distribuir tus alimentos de la siguiente manera:



50%

de verduras y frutas (de temporada)

5%

aceites y grasas saludables (naturales sin sellos)

8%

alimentos de origen animal

15%

leguminosas

22%

granos y cereales

Alimentación saludable en temporada Navideña

- Dulces solo en los días festivos.
- Si comerás o cenarás abundante, las otras comidas del día que sean más ligeras incluyendo verduras y fruta.
- En días no festivos consume sano.
- Toma más agua simple y menos bebidas alcohólicas.
- Haz ejercicio.
- Cocina al horno, vapor, parrilla, microondas, plancha o en freidora de aire para no usar tanto aceite.



¡En las fiestas decembrinas también debes cuidar tu alimentación!

CGED-DEC



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

OBESIDAD Y SOBREPESO ¿LA OTRA PANDEMIA?

Es la acumulación anormal o excesiva de grasa corporal que afecta la salud, provocando:



- Diabetes
- Enfermedades cardiovasculares
- Hipertensión
- Intolerancia a la glucosa
- Aumento de colesterol
- Obstrucción intermitente del flujo de aire durante el sueño
- Muerte prematura



¡Ocúpate de tu peso!

Acude con un nutriólogo o médico para que mediante una revisión detallada y estudios clínicos, te sugiera la dieta y actividad física que requieres.

- Prefiere agua simple
- Come más verduras y frutas
- Ejercítate al menos 30 minutos diarios
- Respeta horarios de comida (3 comidas principales y 2 colaciones)
- No te distraigas al comer
- No hagas dietas milagro
- Lleva una alimentación variada



¡Una alimentación saludable te ayudará a tener una mejor calidad de vida!



CGED-DEC



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR



NAVIDAD SOSTENIBLE

En la temporada decembrina, el medio ambiente sufre las consecuencias del consumismo navideño de muchas personas.

¡Haz un consumo responsable y sostenible navideño!

Sigue estas sugerencias para minimizar o evitar el daño ambiental y ahorrar:



Árbol y decoración navideña. Imagina y crea, utiliza materiales reciclados y/o reutiliza los de años anteriores.

Regalos. Da obsequios ecológicos, útiles, de comercio justo, solidario y de la localidad.



Alimentos. Prefiere productos ecológicos, de temporada, a granel y del comercio local.

Menú. Para no desperdiciar, haz nuevos platillos con lo que sobró o reparte entre los invitados; aprovecha el horno para cocinar distintas comidas al mismo tiempo.

Vestimenta. Reutiliza, intercambia con familiares o amistades o, busca prendas de segunda mano en buen estado.



Energía y recursos. Ahorra agua, prefiere luces navideñas LED, desconecta las luces navideñas y aparatos electrónicos cuando no estes y antes de dormir (incluyendo los que están en stand by).

¡Felices fiestas decembrinas!

CGED-DEC



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR