

## ¿Qué es una alimentación sostenible?

Son un tipo de Guías Alimentarias basadas en dietas saludables que durante su elaboración disminuyen su impacto en el medio ambiente, respetando la biodiversidad, y contribuyendo a la seguridad alimentaria y nutricional.

## ¿Qué es un sistema alimentario sostenible?

Es un prototipo de alimentación saludable rico en verduras, fomenta el consumo de productos locales, genera menos residuos al limitar el consumo de carne y pescado para proteger la biodiversidad.

Logrando que todas las personas puedan acceder regularmente a una cantidad suficiente de alimentos de calidad, que les permita llevar una alimentación adecuada y saludable.

Elaboró: Rafael Arturo Rivera Ruiz, Revisó: Von Castañeda Cerdá, Validó: Lic. Marcos Moisés Macías Torres, Diseñó: Daniel Eduardo Wilson Oropeza.



### Oficinas Centrales:

Av. José Vasconcelos 208, Col. Condesa,  
Alcaldía Cuauhtémoc, C. P. 06140  
Ciudad de México.

### Horario de atención de:

9 a 19 horas de lunes a viernes  
y de 10 a 18 horas los fines  
de semana y días festivos.

**Twitter:** @Profeco

**Facebook:** Profecooficial

**YouTube:** ProfecoTv

**Instagram:**

revistadelconsumidormx

**Teléfono**  
del **consumidor** PROFECO  
**(55)5568 8722 - 800 4688722**



**ECONOMÍA**  
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

**PROFECO**  
PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR

# HÁBITOS PARA MANTENERSE ACTIVO

# CONSUMO CULTURAL

## SISTEMAS ALIMENTARIOS SOSTENIBLES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

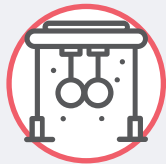
# HÁBITOS

## PARA MANTENERSE ACTIVO

**Come saludablemente.** El proceso de digestión se vuelve lento con el paso de los años, por lo que debes consumir frutas, verduras y granos integrales con alto contenido de fibra.

**Adopta estilos de vida o hábitos saludables,** tienen una gran importancia en la prevención de enfermedades degenerativas que hoy en día se han ido incrementando, debido a hábitos poco saludables en la alimentación y actividades físicas.

**Desarrolla una actividad física,** siéntete pleno y realizado, llevando un adecuado estilo de vida; efectuando acciones que renueven tu mente y espíritu.



## CONSUMO CULTURAL

La más reciente percepción de la cultura en México fue la Encuesta Nacional sobre Hábitos y Consumo Cultural 2020, realizada por la Coordinación de Difusión Cultural de la UNAM y publicada en la web en 2022. Al subir un cuestionario que fue respondido por 8,780 personas interesadas.

Arrojando los siguientes porcentajes:

**\*86.3%** considera que son muy importantes las actividades culturales

**\*11.8%** algo importantes

**\*1.6%** poco o nada importantes



**Aprovecha y disfruta de las actividades culturales que se ofrecen en tu ciudad.**

<https://tinyurl.com/2yfkzhgh>



## SISTEMAS ALIMENTARIOS SOSTENIBLES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



**Los alimentos son una fuerza vital para nuestras familias, culturas y comunidades.** Sin embargo, la manera en que se producen, elaboran, distribuyen, consumen y desperdician hacen peligrar progresivamente la sostenibilidad, la equidad y la seguridad de la alimentación en el futuro.

Muchos de nuestros hábitos alimenticios son placenteros para el paladar, pero muy poco sostenibles para el medio ambiente.

La relación entre la alimentación y la salud es un tema muy conocido, mientras que el vínculo entre la alimentación y la sostenibilidad ambiental es menos popular.