

# ¿LA PUBLICIDAD ESTÁ DEFORMANDO TUS HÁBITOS ALIMENTICIOS?

La publicidad de alimentos ultraprocesados y bebidas, puede influir en tus preferencias, creencias y hábitos alimentarios, haciendo que consumas más azúcares, grasas saturadas, trans, y sodio; generándote mayor riesgo de obesidad y enfermedades cardiovasculares.

**¡No caigas en la trampa!** Para que tu salud no sufra las consecuencias, pon en práctica los siguientes consejos:

Haz un consumo informado y crítico de la publicidad.

## Reflexiona

- ¿Estoy comiendo lo que debo o lo que me venden?
- ¿Son ciertos los beneficios que anuncian si lo consumo?
- ¿Tengo una alimentación saludable o es principalmente de ultraprocesados que veo anunciados?
- ¿Qué contienen los alimentos que consumo?
- ¿Cómo puedo mejorar mi alimentación?

Si descubriste que comes en exceso alimentos que anuncian en la publicidad, disminuye su consumo y prioriza una alimentación saludable y natural.

¡No creas todo lo que prometen los “productos milagro”! Acude con tus papás o tutores a un médico o nutriólogo para que les oriente.

**“Recuerda que comer bien es una forma de respetarse a uno mismo”**

CGED-DEC



### Fuentes:

<https://tinyurl.com/2k8dfgpn>  
<https://tinyurl.com/2koxc7px>



**ECONOMÍA**  
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

**PROFECO**  
PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR