

*Día*  
MUNDIAL DE LOS DERECHOS  
**DEL CONSUMIDOR**

**DERECHO A UNA ALIMENTACIÓN  
SALUDABLE**

PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

15 DE  
MARZO  
DE 2015



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



**PROFECO**  
PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR

# DÍA MUNDIAL DE LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR

En conmemoración del discurso pronunciado el 15 de marzo de 1962 por el entonces presidente de Estados Unidos John F. Kennedy, en el que por primera vez en la historia se hizo una defensa institucional de los derechos de las consumidoras y los consumidores, la celebración del Día Mundial de los Derechos del Consumidor fue instaurada en 1983 por la Organización de las Naciones Unidas (ONU), dando paso al establecimiento de las Directrices para la Protección del Consumidor.

Este 15 de marzo, con el fin de dar un sentido aún más profundo a la celebración, se hace énfasis en el Derecho a una Alimentación Saludable y las virtudes que representa tanto para la vida de las y los consumidores a nivel global, como para la preservación de los recursos naturales y para consolidar una cultura del consumo responsable.



John F. Kennedy



Organización de las Naciones Unidas

Actualmente, mexicanas y mexicanos hacemos frente a la necesidad de replantear nuestros hábitos de consumo y alimentarios, pues alcanzamos ya el segundo lugar como país con mayor obesidad en su población. Tan sólo se han invertido más de 3 mil 800 millones de dólares en diabetes, gasto que podría evitarse con hábitos de vida y consumo saludables.

Como gobierno y sociedad debemos impulsar el cambio fomentando el equilibrio en nuestras vidas, y dando prioridad a nuestra salud y a la de las personas que amamos al compartirles el conocimiento que vayamos adquiriendo sobre cómo realizar un consumo responsable para una mayor solidez como sociedad y como país.

La Educación para el Consumo Responsable se presenta como un proceso integral e interdependiente que busca identificar las consecuencias individuales, sociales y medioambientales de las decisiones de consumo, ubicándose en este punto el consumo saludable, el cual pretende que consumidoras y consumidores analicen las consecuencias de la alimentación en su salud y bienestar.

Hacer un consumo sano incide de forma directa tanto en las esferas individual y social, como en la medioambiental, mejorando las diferentes facetas de nuestra vida, por lo que Profeco fortalece sus esquemas informativos para que mexicanas y mexicanos de todas las edades tomen mejores decisiones de consumo para la salud, conozcan y asimilen las consecuencias de consumir alimentos de origen animal con alto contenido de grasa saturada, carbohidratos simples y azúcares blancos y sal.

# Plato del Bien Comer

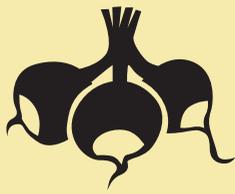


FUENTE: NOM-043-SSA2-2012



## EL PLATO DEL BIEN COMER

SI CREES QUE ALIMENTARTE SANAMENTE ES COMPLICADO, LLEGÓ EL MOMENTO DE QUE CONOZCAS EL PLATO DEL BIEN COMER, UNA HERRAMIENTA GRÁFICA QUE TE BRINDA INFORMACIÓN SOBRE CÓMO INTEGRAR UNA ALIMENTACIÓN CORRECTA, DE ACUERDO CON TUS NECESIDADES Y POSIBILIDADES.

<p><b>CON FINES DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA, EN EL PLATO DEL BIEN COMER SE IDENTIFICAN TRES GRUPOS DE ALIMENTOS:</b></p>		<p><b>5 PASOS PARA INTEGRAR UNA ALIMENTACIÓN CORRECTA</b></p>		
	<p><b>1. VERDURAS Y FRUTAS</b> como acelgas, verdolagas, quelites, espinacas, flor de calabaza, guayaba, papaya, melón, toronja, lima, naranja, etc.</p>		<p><b>2)</b> Come verduras y frutas en abundancia, si es posible crudas y con cáscara. Elige las de temporada, ya que son más baratas y de mejor calidad. <b>(VER “VERDURAS Y FRUTAS DE TEMPORADA”).</b></p>	<p><b>4)</b> Modera tu consumo de alimentos de origen animal. Es conveniente elegir carne blanca como pollo o pescado sin piel. <b>(VER “CARNES Y PESCADOS”)</b></p>
<p><b>2. CEREALES</b> como maíz, trigo, avena, centeno, amaranto, arroz (y sus productos derivados, como tortillas y panes), y tubérculos, como papa, camote y yuca.</p>		<p><b>1)</b> Incluye en cada una de las comidas al menos un alimento de cada uno de los tres grupos. <b>¡TRATA DE VARIAR LOS ALIMENTOS DE CADA GRUPO Y LA FORMA DE PREPARARLOS!</b></p>		
<p><b>3. LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL</b> como leche, queso, yogur, pescado, pollo, carnes rojas y vísceras, y leguminosas; por ejemplo, frijol, haba, lenteja, garbanzo, etc.</p>		<p><b>3)</b> Prefiere cereales integrales en lugar de refinados. <b>¡COMBÍNALOS CON LEGUMINOSAS!</b></p>	<p><b>5)</b> Consume lo menos posible de grasas, aceites, azúcar, edulcorante y sal. Toma en abundancia agua potable. Recuerda hacer tres comidas principales y dos colaciones al día.</p>	

<sup>1</sup> Diario Oficial de la Federación. (2013). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios Básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Recuperado el 17 de febrero de 2013 de [http://dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013](http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013).

## CONSUMO SALUDABLE

Aunque no lo creas, tu alimentación no sólo satisface procesos biológicos, sino también psicológicos y sociales.

**¿RECUERDAS SI LA ÚLTIMA VEZ QUE COMISTE SOLO, EN COMPAÑÍA DE TU FAMILIA O CON TUS AMISTADES ELEGISTE ALIMENTOS DIFERENTES PARA CADA OCASIÓN?**

**¿LA PUBLICIDAD AFECTA TU MANERA DE ALIMENTARTE?**

Tus decisiones de consumo al comer son muy importantes. Procura tener hábitos que te beneficien: elige alimentos que te nutran y consume las cantidades que te permitan mantener un peso correcto de acuerdo con tu estatura, edad, sexo y actividad física, con el fin de prevenir enfermedades.



TOMATE



ZANAHORIA



CHILE MORRÓN



CILANTRO

La **dieta** se refiere a lo que comes a diario, tanto platillos como alimentos, así que no te confundas cuando escuches la frase “hacer dieta”. Para llevar una dieta correcta elige los alimentos conforme a la clasificación del Plato del Bien Comer, y no olvides que los refrigerios, también deben ser nutritivos.

Ten presente que los productos con azúcar en exceso y grasas saturadas ponen en riesgo tu salud, limita su consumo. Come más verduras, de preferencia verdes; así como frutas, cereales con su cascarilla (fibra) y leguminosas, que son rica fuente de proteína.

Recuerda, los alimentos de temporada (Ver “Calendario de verduras y frutas de temporada”) son más nutritivos, económicos y sabrosos.



# CALENDARIO DE VERDURAS DE TEMPORADA

## ENERO

ACELGA  
AJO  
BERENJENA  
BETABEL  
CALABACITA  
CEBOLLA  
COL  
COLIFLOR  
CHÍCHARO  
CHILE VERDE  
EJOTE  
ELOTE  
ESPINACA  
JITOMATE  
LECHUGA  
PAPA  
PEPINO  
TOMATE  
ZANAHORIA

## FEBRERO

ACELGA  
AJO  
BERENJENA  
BETABEL  
CALABACITA  
CEBOLLA  
COL  
COLIFLOR  
CHAYOTE  
CHÍCHARO  
CHILE VERDE  
EJOTE  
ESPINACA  
JITOMATE  
LECHUGA  
PAPA  
PEPINO  
RÁBANO  
TOMATE  
ZANAHORIA

## MARZO

ACELGA  
AJO  
CALABACITA  
CEBOLLA  
COL  
COLIFLOR  
CHAYOTE  
CHÍCHARO  
CHILE VERDE  
EJOTE  
ELOTE  
ESPINACA  
JITOMATE  
NOPAL  
PAPA  
PEPINO  
RÁBANO  
ZANAHORIA

## ABRIL

ACELGA  
AJO  
BETABEL  
CALABACITA  
CEBOLLA  
COL  
COLIFLOR  
CHAYOTE  
CHÍCHARO  
CHILE VERDE  
EJOTE  
ESPINACA  
JITOMATE  
LECHUGA  
NOPAL  
PAPA  
PEPINO  
RÁBANO  
TOMATE  
ZANAHORIA

## MAYO

ACELGA  
AJO  
BERENJENA  
BETABEL  
CALABACITA  
CEBOLLA  
COL  
COLIFLOR  
CHÍCHARO  
CHILE VERDE  
EJOTE  
ELOTE  
ESPINACA  
JITOMATE  
LECHUGA  
PAPA  
PEPINO  
TOMATE

## JUNIO

ACELGA  
AGUACATE  
AJO  
BERRO  
CALABACITA  
CEBOLLA  
COL  
COLIFLOR  
CHAYOTE  
CHÍCHARO  
EJOTE  
ELOTE  
ESPINACA  
JITOMATE  
LECHUGA  
NOPAL  
PAPA  
PEPINO  
TOMATE  
VERDOLAGA  
ZANAHORIA

## JULIO

ACELGA  
AGUACATE  
AJO  
CALABACITA  
CEBOLLA  
COL  
COLIFLOR  
CHÍCHARO  
CHILE VERDE  
EJOTE  
ELOTE  
JITOMATE  
LECHUGA  
NOPAL  
PAPA  
PEPINO  
TOMATE  
ZANAHORIA

## AGOSTO

AGUACATE  
BETABEL  
CALABACITA  
CEBOLLA  
COL  
COLIFLOR  
CHÍCHARO  
CHILE POBLANO  
CHILE VERDE  
EJOTE  
ELOTE  
JITOMATE  
LECHUGA  
NOPAL  
PAPA  
PEPINO  
TOMATE  
ZANAHORIA

## SEPTIEMBRE

ACELGA  
AGUACATE  
BETABEL  
CEBOLLA  
COL  
COLIFLOR  
CHÍCHARO  
CHILE POBLANO  
CHILE VERDE  
EJOTE  
ELOTE  
ESPINACA  
JITOMATE  
LECHUGA  
PAPA  
PEPINO  
TOMATE  
ZANAHORIA

## OCTUBRE

ACELGA  
AGUACATE  
BERENJENA  
BETABEL  
CALABACITA  
CALABAZA  
CEBOLLA  
COL  
COLIFLOR  
CHÍCHARO  
CHILE POBLANO  
CHILE VERDE  
EJOTE  
ELOTE  
ESPINACA  
JITOMATE  
LECHUGA  
PAPA  
PEPINO  
TOMATE  
ZANAHORIA

## NOVIEMBRE

ACELGA  
AGUACATE  
CALABACITA  
CALABAZA  
COL  
COLIFLOR  
CHAYOTE  
CHILE VERDE  
EJOTE  
ELOTE  
ESPINACA  
JITOMATE  
LECHUGA  
PAPA  
PEPINO  
TOMATE  
ZANAHORIA

## DICIEMBRE

ACELGA  
AGUACATE  
BETABEL  
CALABAZA  
COL  
COLIFLOR  
ESPINACA  
JITOMATE  
LECHUGA  
PAPA  
PEPINO  
TOMATE  
ZANAHORIA

# CALENDARIO DE FRUTAS DE TEMPORADA

## ENERO

CHICOZAPOTE  
FRESA  
GRANADA CHINA  
GUAYABA  
JAMAICA  
LIMA  
LIMÓN  
MANDARINA  
MELÓN  
NARANJA  
PAPAYA  
PIÑA  
PLÁTANO  
TAMARINDO  
TEJOCOTE  
TORONJA  
ZAPOTE NEGRO

## FEBRERO

FRESA  
GRANADA CHINA  
GUAYABA  
LIMÓN  
MAMEY  
MANDARINA  
MANGO  
MELÓN  
NARANJA  
PAPAYA  
PIÑA  
PLÁTANO  
SANDÍA  
TAMARINDO  
TORONJA

## MARZO

FRESA  
LIMÓN  
MAMEY  
MANDARINA  
MANGO  
MELÓN  
NARANJA  
PAPAYA  
PIÑA  
PLÁTANO  
SANDÍA  
TAMARINDO  
TORONJA

## ABRIL

FRESA  
LIMÓN  
MAMEY  
MANGO  
MELÓN  
NARANJA  
PAPAYA  
PIÑA  
PLÁTANO  
SANDÍA  
TAMARINDO  
TORONJA

## MAYO

CIRUELA  
CHABACANO  
FRESA  
LIMÓN  
MAMEY  
MANGO  
MELÓN  
NARANJA  
PAPAYA  
PERA  
PIÑA  
PLÁTANO  
SANDÍA  
TORONJA

## JUNIO

CIRUELA  
CHABACANO  
DURAZNO  
HIGO  
LIMÓN  
MAMEY  
MANZANA  
MELÓN  
PAPAYA  
PERA  
PIÑA  
PLÁTANO  
SANDÍA  
TORONJA  
UVA

## JULIO

CIRUELA  
DURAZNO  
GRANADA ROJA  
HIGO  
LIMÓN  
MANGO  
MANZANA  
MELÓN  
MEMBRILLO  
PAPAYA  
PERA  
PIÑA  
PLÁTANO  
SANDÍA  
TORONJA  
TUNA  
UVA

## AGOSTO

CAPULÍN  
CIRUELA  
DURAZNO  
GRANADA ROJA  
GUAYABA  
HIGO  
LIMÓN  
MANGO  
MANZANA  
MELÓN  
MEMBRILLO  
PAPAYA  
PERA  
PIÑA  
PLÁTANO  
SANDÍA  
TORONJA  
TUNA  
UVA

## SEPTIEMBRE

DURAZNO  
GRANADA ROJA  
GUAYABA  
LIMÓN  
MANZANA  
MELÓN  
MEMBRILLO  
NARANJA  
PAPAYA  
PERA  
PERÓN  
PLÁTANO  
SANDÍA  
TORONJA  
TUNA  
UVA

## OCTUBRE

CHICOZAPOTE  
DURAZNO  
GRANADA ROJA  
GUAYABA  
LIMÓN  
MANDARINA  
MANZANA  
MEMBRILLO  
NARANJA  
PAPAYA  
PERA  
PERÓN  
PLÁTANO  
TEJOCOTE  
TORONJA

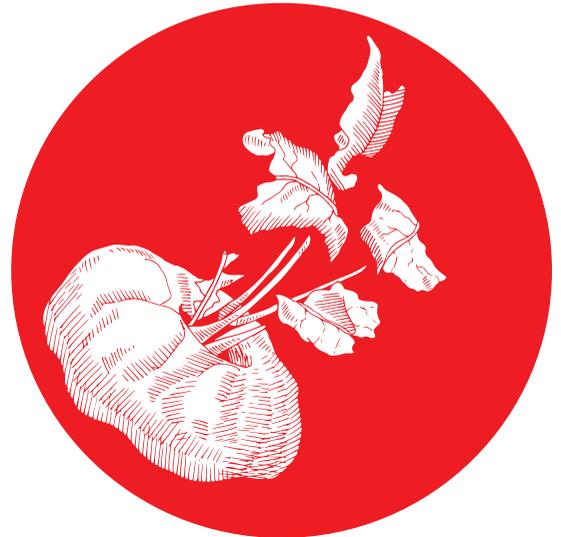
## NOVIEMBRE

FRESA  
GRANADA CHINA  
GUAYABA  
JÍCAMA  
LIMA  
LIMÓN  
MANDARINA  
NARANJA  
PAPAYA  
PERA  
PLÁTANO  
TEJOCOTE  
TORONJA  
UVA

## DICIEMBRE

CAÑA  
CHICOZAPOTE  
CHIRIMOYA  
FRESA  
GRANADA CHINA  
GUAYABA  
JÍCAMA  
LIMA  
LIMÓN  
MANDARINA  
NARANJA  
PAPAYA  
PERA  
PIÑA  
PLÁTANO  
TEJOCOTE  
TORONJA  
ZAPOTE NEGRO



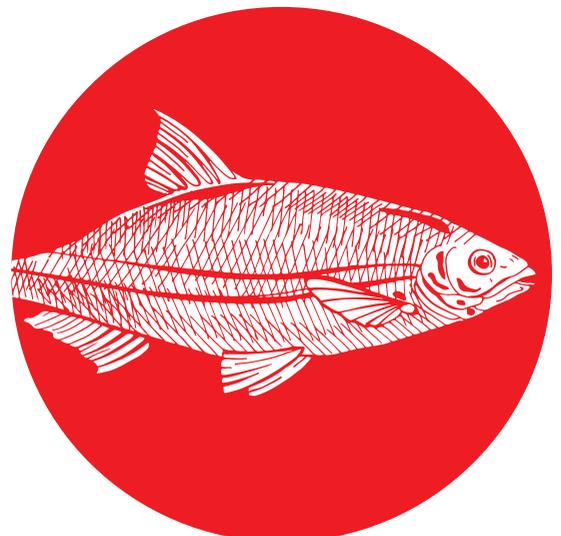


La carne corresponde a todas las partes comestibles y blandas que pueden ser tanto tejido muscular (pierna, lomo, pechuga, etc.) como vísceras (hígado, corazón, etc.) de animales terrestres como res, cordero, cerdo, pollo, pavo, conejo y otras especies que se consumen con menor frecuencia como la liebre, el venado o el avestruz.

Generalmente, se les clasifica en carnes rojas y blancas debido a la presencia de una proteína que contiene hierro llamada mioglobina. Todos los alimentos de origen animal te aportan proteínas en la proporción adecuada de aminoácidos esenciales, además de grasas, hierro y vitaminas del complejo B; sin embargo, las grasas influyen en los niveles de colesterol en sangre, favoreciendo el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y de algunos tipos de cáncer, limita su consumo.

Los pescados te aportan proteínas, hierro, fósforo y vitaminas del complejo B, además el contenido de grasa en las distintas especies es muy variable por lo que pueden dividirse en magros o sin grasa (róbalo, lenguado o bacalao), semimagros (boquerón y trucha) y grasos (atún, sardina o salmón); con una diferencia fundamental con respecto a la grasa de los animales terrestres, poseen ácidos grasos poliinsaturados de la familia del omega 3 que tienen un efecto benéfico en las enfermedades cardiovasculares.

Por su parte, los mariscos aportan a tu dieta yodo, hierro, zinc, selenio y calcio, aunque cuentan con un alto contenido de colesterol y purinas, consúmelos en pequeñas raciones.



# RECOMENDACIONES PARA COMPRAR Y PREPARAR PESCADOS, CARNES Y MARISCOS

## Res y cerdo



- Verifica que la carne tenga un color rojo vivo, con fibras finas y elásticas, y no desprenda mal olor.
- La grasa debe ser preferentemente de color blanco.
- Asegúrate de que esté bien cocida al consumirla.

## Aves



- Conserva siempre en refrigeración y bien tapada hasta el momento de usar.
- Descongela lentamente y de preferencia dentro del refrigerador.
- Cocina a fuego medio para evitar que se endurezca y se seque.
- Verifica que tenga una textura firme y que no desprenda mal olor.

## Vísceras



- Después de su compra, límpialas muy bien y prepáralas de inmediato.
- Las vísceras rinden bastante pudiendo obtener hasta 9 raciones por kilogramo.
- Debido a su alto contenido de colesterol, procura no consumirlas más de dos veces al mes.

## Pescado



- Antes de comprarlo verifica que la piel esté lustrosa, la carne firme, los ojos brillantes y saltones, que tenga un olor fresco y suave.
- Aunque lo limpien en el lugar de venta deberás lavarlo muy bien en casa y verificar que no tenga vísceras o escamas.
- Puedes comprarlo entero, en filetes o en rodajas.

## Mariscos



- Verifica su frescura porque se descomponen con facilidad.
- Cocínalos a fuego medio o bajo, durante poco tiempo para no afectar su sabor y textura.



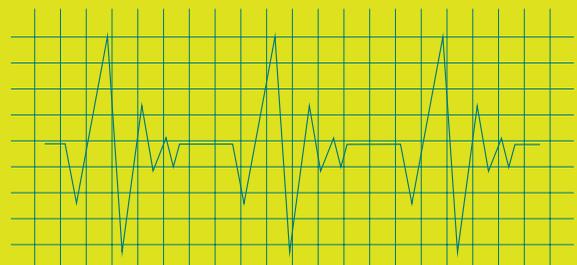
## UN CONSUMO SALUDABLE TAMBIÉN IMPLICA DEJAR LAS PRÁCTICAS NOCIVAS PARA TU ORGANISMO Y ADOPTAR HÁBITOS SANOS QUE TE PERMITIRÁN TENER UNA BUENA CALIDAD DE VIDA.

Un consumo saludable también implica dejar las prácticas nocivas para tu organismo y adoptar hábitos sanos que te permitirán tener una buena calidad de vida.

El primer hábito que debes adoptar es tener una **alimentación correcta**, si no la tienes es difícil que logres prevenir enfermedades.

Otro hábito importante a incluir en tu vida diaria es la **actividad física**, la cual no debes confundir con el "ejercicio". La actividad física va más allá, ya que abarca el ejercicio y otras actividades que implican el movimiento corporal que realizas comúnmente al jugar, al trabajar, al caminar o andar en bicicleta, cuando llevas a cabo tus tareas domésticas y diversas actividades recreativas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la **actividad física**<sup>2</sup> como "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía". Así que no hay pretexto, lo importante es no dejar de hacer tus actividades diarias más un extra que implique diferentes intensidades: moderada e intensa.



<sup>2</sup> Salud, O. M. (2015). Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. Recuperado el 17 de febrero de 2015, de <http://www.who.int/countries/mex/es/>: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/)



## EJEMPLOS DE INTENSIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA

### Moderada

- Caminar a paso rápido.
- Bailar
- Jardinería
- Tareas domésticas
- Caza y recolección tradicionales
- Participación activa en juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos
- Trabajos de construcción generales (por ejemplo, pintar)
- Desplazamiento de cargas moderadas (menor de 20 kg)

### Intensa

- Requieren una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca.
- Trotar
- Ascender a paso rápido o trepar por una ladera
- Desplazamientos rápidos en bicicleta
- Ejercicio aeróbico
- Natación rápida
- Deportes y juegos competitivos (fútbol, voleibol, baloncesto)
- Trabajo intenso con pala o excavación de zanjas
- Desplazamiento de cargas pesadas (mayor de 20 kg)



ESTAS ACTIVIDADES LAS PUEDES LLEVAR A CABO CONSIDERANDO LOS TIEMPOS MÍNIMOS Y DE ACUERDO CON TU EDAD. SÓLO RECUERDA QUE DEBES CONSULTAR ANTES A TU MÉDICO PARA SABER CUÁLES PUEDES REALIZAR.

Sugerencias	Niños y jóvenes (5 a 17 años)	Adultos (18 a 64 años)	Adultos mayores (de 65 años en adelante)
Tiempo mínimo	60 minutos diarios	150 minutos semanales	150 minutos semanales
Intensidad	Moderada a vigorosa.	Moderada (150 minutos por semana).	Intensa (75 minutos por semana). Combinada
Tipo de actividad	Aeróbica Que refuerce principalmente músculos y huesos.	Aeróbica (en sesiones de 10 minutos de duración). Dos veces o más por semana, realizar actividades de fortalecimiento de músculos.	
Especificaciones		Personas con movilidad reducida, pueden realizar actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana. Realizar actividad física en la medida en que se lo permita su estado de salud.	

Recuerda que la prevención de enfermedades mediante **revisiones médicas periódicas** sirve para evitar, identificar y tratar enfermedades de manera adecuada por médicos especialistas.

**No automedicarse, dejar de fumar, evitar el consumo de drogas y moderar el consumo de bebidas alcohólicas** son acciones fundamentales para lograr una vida saludable.

Por último, y no menos importante, procura tu **salud mental y emocional**, pues el acelerado ritmo de vida genera estrés y, en consecuencia, afecta la salud física. Realiza actividades de relajación como yoga, meditación, taichí, así como actividades ocupacionales recreativas. Si es necesario, puedes solicitar orientación psicológica.

**60** Niños y jóvenes (5 a 17 años)  
**MINUTOS DIARIOS**

**150** Adultos (18 a 64 años)  
**MINUTOS SEMANALES**

**150** Adultos mayores (de 65 años en adelante)  
**MINUTOS SEMANALES**

# CONSEJOS PROFECO PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA

## Reducción del consumo de sal:

---

- De acuerdo con la OPS/OMS, consumir menos de 5g de sal al día.
- Evita adicionar sal a los platillos preparados. Los alimentos por naturaleza contienen sodio.
- Reducir el consumo de alimentos ricos en sal como: embutidos, salmueras, pastelillos, frituras empacadas, sueros a menos de que sea por prescripción médica.

## Reducción del consumo de azúcar:

---

- Tomar agua simple potable en lugar de refrescos, bebidas azucaradas, jugos y néctares.
- Reducir el consumo de pastelillos, panes empacados, postres preenvasados, por contener grandes cantidades de azúcar.
- Al preparar agua de frutas, no añadir azúcar o adicionar sólo una mínima cantidad, sólo para acentuar el sabor de la fruta.

\*Fuente: Consumers International





### Etiquetado nutricional de alimentos preenvasados:

- Preferir productos cuya letra en las etiquetas sea legible para poder identificar con facilidad la información que nos permita decidir qué comemos.
- Leer la lista de ingredientes para saber con qué está hecho el producto.
- Revisar la cantidad de azúcar, grasa y sodio y su porcentaje para decidir la cantidad a consumir.

### Alimentación correcta en las escuelas:

- Utiliza una cantimplora o bote para llevar agua simple potable durante tu estancia en la escuela.
- Antes de ir a la escuela desayuna o come en casa si estás en el turno vespertino.
- Lleva un refrigerio hecho en casa.
- Evita consumir productos ricos en azúcar, grasa, sal y picante, evitarás sobrepeso y enfermedades del estómago.
- Mantén limpias tus manos, sobre todo para comer tus alimentos.

**• REVISLA LA CANTIDAD Y TIPO DE GRASAS QUE TIENEN LOS PRODUCTOS PARA EVITAR EL CONSUMO DE LAS GRASAS SATURADAS, TRANS E HIDROGENADAS.**



## Profeco

Lorena Martínez Rodríguez  
**Procuradora Federal del Consumidor**

Juan Ricardo Hernández Morales  
**Coordinador General de Educación y Divulgación**

Ivonne Nemer Orive  
**Directora General de Educación y Organización de Consumidores**

Yuri Calzada Ehrlich  
**Director de Educación para el Consumo**

Marco José Sánchez Lira  
**Director General de Difusión**

Bertha Patricia Martínez Rodríguez  
**Directora Arte y Diseño**

Eduardo López Hernández  
**Diseñador**

Sofía Lorena Macías Gómez  
**Correctora de Estilo**

### Contenidos

Claudia Islas García  
Concepción Guzmán Ramos  
Vania Martínez Ramírez  
María Alejandra Sánchez Plascencia

## Secretaría de Salud

Mercedes Juan López  
**Secretaria de Salud**

Pablo Kuri Morales  
**Subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud**

Eduardo Jaramillo Navarrete  
**Director General de Promoción de la Salud**

Lucero Rodríguez Cabrera  
**Directora de Estrategias y Desarrollo de Entornos Saludables**

### Contenidos

Fabiola López Guerrero  
Nancy Herrera Castillo

