

APRENDE A COMER
es más sano y económico

AGÜITA PURA CONTRA REFRESCOS

México es uno de los mayores consumidores de refrescos en el mundo
y siete de cada diez mexicanos viven con sobrepeso u obesidad

¿CREES QUE SEA COINCIDENCIA?

- 70% del azúcar añadido que consumen los mexicanos proviene de las bebidas azucaradas
- En México, 106 mil personas mueren al año por diabetes, la mayor cifra a nivel mundial
- Consumir un solo refresco al día incrementa la probabilidad de tener sobrepeso 27% en adultos y 55% en niños y niñas



Bebe agua,
es la elección más saludable y económica. Tu cuerpo no necesita otro líquido.
Así se ha hidratado la humanidad a lo largo de su existencia.
¡Vuelve al agua!



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

alianza por la salud alimentaria



CIUDAD INNOVADORA
Y DE DERECHOS

APRENDE A COMER
es más sano y económico

CEREALES INTEGRALES

Los cereales como el maíz, trigo, arroz, avena, amaranto, cebada, centeno y mijo han sido la base de la alimentación de diferentes pueblos y culturas en el mundo



CEREALES DE CAJA

Entre un 25% y un 40% del peso de los cereales de caja es de azúcar y el resto harina refinada

La refinación de la harina elimina las partes más nutritivas del cereal.

Los cereales de caja no son saludables



Cambia los cereales de caja por cereales integrales para lograr una dieta saludable

LA AVENA CUENTA HASTA LA MITAD DEL CEREAL DE CAJA

Ojo: la mayoría de los panes de caja, galletas y demás productos que se dicen integrales no lo son, no están elaborados con harina integral



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

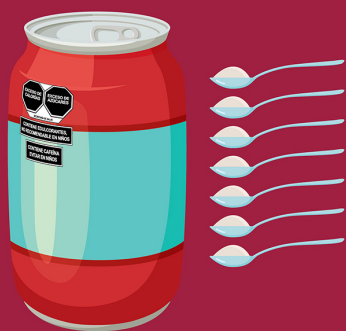
alianza por la salud alimentaria

CIUDAD INNOVADORA
Y DE DERECHOS

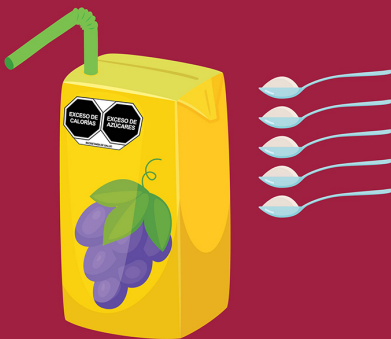
APRENDE A COMER
es más sano y económico

EL IMPERIO DEL AZÚCAR

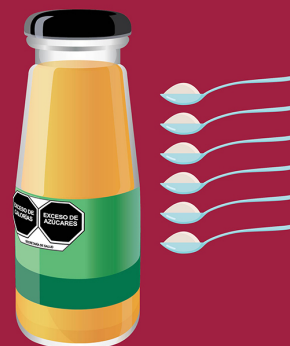
Nunca antes se había consumido la cantidad de azúcar que ingerimos hoy en día. Los daños empiezan por la dentadura, siguen con la obesidad y pueden acabar en diabetes



Refresco 355 ml:
7 cucharadas de azúcar



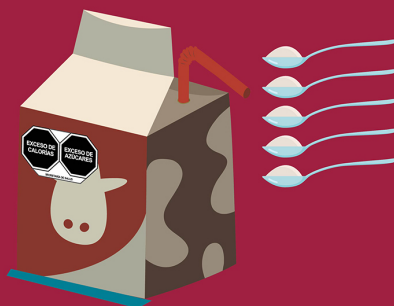
Bebida para niños 200 ml:
5 cucharadas de azúcar



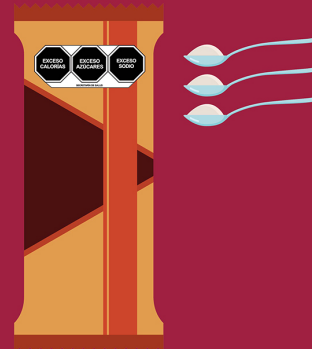
Néctar de fruta 240 ml:
6 cucharadas de azúcar



Cereal para niños 40g:
3 cucharadas de azúcar



Leche saborizada 250 ml:
5 cucharadas de azúcar



Barrita de cereales 20g:
3 cucharadas de azúcar

**¿Cuántas cucharadas de azúcar
ingere tu hijo y/o hija al día?**

La Organización Mundial de la Salud no recomienda el consumo de ultraprocesados y bebidas azucaradas por el exceso de azúcares añadidos.

Descubre con los niños y las niñas los maravillosos dulces naturales: las frutas



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

alianza por la salud alimentaria



CIUDAD INNOVADORA
Y DE DERECHOS

APRENDE A COMER
es más sano y económico

RICAS Y SABROSAS FRUTAS Y VERDURAS

Dejamos de comer frutas y verduras para sustituirlas
por alimentos y bebidas ultraprocesados

En México, solo 4 de cada 10 adultos consumen frutas y verduras, mientras que
la venta de alimentos ultraprocesados es de 214 kilogramos por persona cada año



Come frutas y verduras de temporada y de varios colores

Son ricas en vitaminas, minerales, fibra y agua. Además, la Organización Mundial
de la Salud recomienda consumir un total de cinco piezas al día

CONSUMIRLAS DIARIAMENTE TE AYUDARÁ A TENER UNA DIETA EQUILIBRADA, A FORTALECER
EL SISTEMA INMUNE Y A PREVENIR LA DIABETES, HIPERTENSIÓN Y OTRAS ENFERMEDADES



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

alianza por la salud alimentaria



CIUDAD INNOVADORA
Y DE DERECHOS

APRENDE A COMER
es más sano y económico

LA LONCHERA ESCOLAR

Un lunch más sano es normalmente más económico
y sin los costos en salud que provoca una mala alimentación



LONCHERA

ESCOLAR



¿Sabías que?

En México existe una ley que prohíbe **el consumo y la venta** de alimentos y bebidas no saludables al interior de las escuelas, con el fin de **mejorar la alimentación y el aprendizaje** de los escolares. Sin embargo, en la mayoría de las escuelas siguen ofertando **productos no recomendables**



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

alianza por la salud alimentaria



CIUDAD INNOVADORA
Y DE DERECHOS

APRENDE A COMER
es más sano y económico

LA LACTANCIA MATERNA DA VIDA

La oms recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida y complementada con alimentación sólida hasta los dos años y más

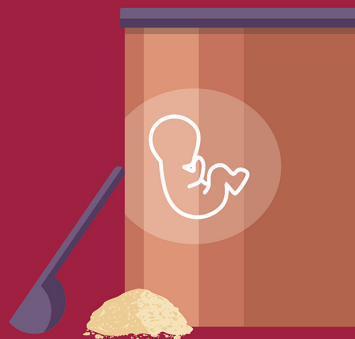


LECHE MATERNA

- Tiene todos los nutrientes y fortalece el sistema inmune, es el alimento perfecto para el bebé
- Contiene las inmunoglobulinas, o defensas que protegen al bebé de enfermedades
- Reduce el riesgo de mortalidad, desnutrición, obesidad y diabetes
- No contamina
- Ahorro económico para la familia

LECHE DE FÓRMULA*

- Se elabora a base de leche de vaca y pasa por intensos procesos, siendo así, un producto ultraprocesado
- Aumenta el riesgo de infecciones gastrointestinales
- Contiene cantidades de calorías, azúcar y sodio (sal) no saludables para el bebé
- Genera gran cantidad de desechos contaminantes
- Gasto promedio de 1,800 pesos mensuales



En más de 100 años la industria de las leches de fórmula,
NUNCA ha logrado igualar los nutrientes de la leche materna

**¿Aún crees que las leches de fórmula
son saludables para tu bebé?**

*El uso de la leche de fórmula se recomienda únicamente cuando la madre o el bebé tienen alguna condición especial que impida amamantar



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

alianza por la salud alimentaria



CIUDAD INNOVADORA
Y DE DERECHOS

APRENDE A COMER

es más sano y económico

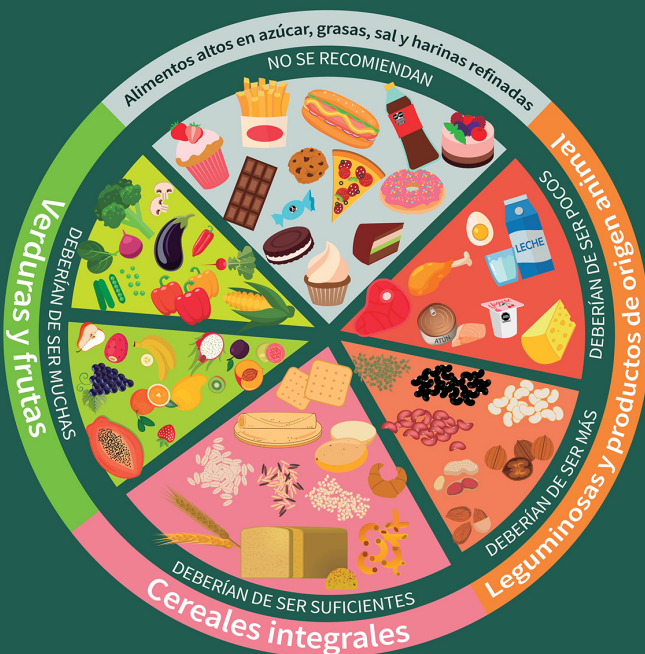


El Plato del bien comer

Cómo deberíamos comer

BENEFICIOS

1. Satisfaces tus necesidades de vitaminas, minerales y otros nutrientes
2. Reduces el riesgo de obesidad, diabetes, hipertensión y algunos tipos de cáncer
3. Logras un buen estado de salud



El Plato del mal comer

Cómo comemos

CONSECUENCIAS

1. No adquieres las vitaminas, minerales y nutrientes que requieres
2. Aumentas el riesgo de padecer obesidad, hipertensión, diabetes y algunos tipos de cáncer
3. Pierdes vitalidad y tiendes a enfermarte

Una alimentación saludable y la práctica regular de actividad física ayudan a fortalecer el sistema inmune y a prevenir enfermedades



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

alianza por la salud alimentaria



CIUDAD INNOVADORA
Y DE DERECHOS

APRENDE A COMER
es más sano y económico

LA PUBLICIDAD DE REFRESCOS Y COMIDA CHATARRA

“Se aprovecha de la credulidad e inexperiencia de los niños
y contribuye a la epidemia de sobrepeso y obesidad”

- Organización Mundial de la Salud



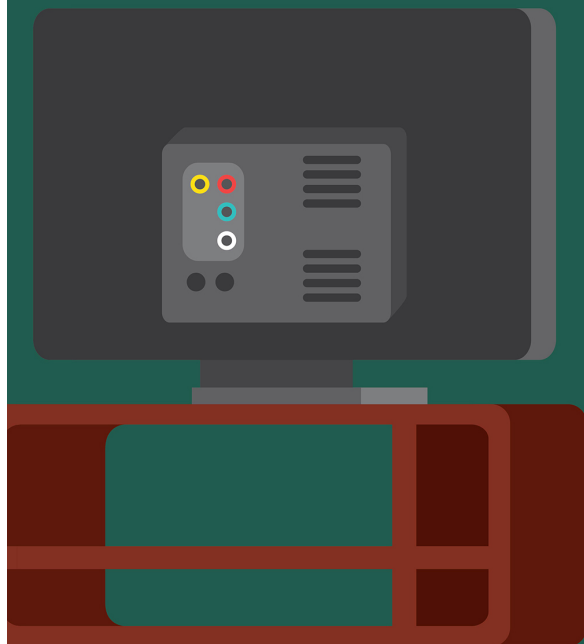
Utiliza celebridades
y personajes para
generar un vínculo
afectivo con el producto
en los niños y niñas



Ofrece regalos, juguetes
y empaques llamativos
para que los niños y
niñas demanden la
compra del producto



Promueve patrocinios
y actividades filantrópicas
en espacios infantiles y
escuelas para posicionar
y establecer lealtad
a sus marcas



**La publicidad dirigida a la infancia
contribuye al deterioro
de los hábitos alimentarios**



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

alianza por la salud alimentaria



CIUDAD INNOVADORA
Y DE DERECHOS