



SALUD EN TU VIDA
SALUD PARA EL BIENESTAR

CIUDAD INNOVADORA
Y DE **DERECHOS**

GOBIERNO CON
ACENTO SOCIAL



Alimentación Saludable

 saludentuvida.cdmx.gob.mx



Este programa es público, ajeno a cualquier partido político.
Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

¡Bienvenida y bienvenido a este segundo cuadernillo!

En él aprenderás a organizar y encontrar información para mantener una **alimentación saludable**. Conocerás que son los hidratos de carbono (conocidos como azúcares), las proteínas y los lípidos (grasas) y cual es su función en nuestro cuerpo. Esta información te ayudará a mejorar tu alimentación y la de quienes te rodean.

También aprenderás a utilizar el **Plato del Bien Comer**, una herramienta visual que utiliza los colores del semáforo para guiarte al momento de elegir los alimentos para tus comidas.

Encontrarás consejos prácticos para elegir y preparar platillos saludables y, por último, aprenderás a leer y utilizar el **etiquetado de advertencia** para identificar los productos de mejor calidad para tu alimentación diaria. Recuerda, **siempre será mejor elegir productos sin sellos**.

Nuevamente, te recomendamos leer detenidamente este cuadernillo para mejorar tu salud y te invitamos a participar activamente en las tareas de aprendizaje, organizadas por parte de quienes colaboran en el **Club de Vida Saludable** en el **Pilares** de tu comunidad.

**Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología
e Innovación de la Ciudad de México**

Derechos Reservados

Versión digital ISBN: 978-607-7615-18-7

Versión impresa ISBN: 978-607-7615-23-1

Primera edición: Junio 2022



Antes de empezar...

Debemos conocer estos conceptos básicos:

 Dieta

 Energía

 Hidratos
de carbono

 Proteínas

 Lípidos
(grasas)



Dieta

Cualquier alimento, bebida, producto o platillo (de buena, regular o mala calidad) que consumamos día con día.



Energía

Es el combustible esencial que utiliza nuestro cuerpo para funcionar correctamente. Esta energía se obtiene de los hidratos de carbono, proteínas y grasas (lípidos) presentes en los alimentos que consumimos.

Para medir la cantidad de energía que consumimos a través de la dieta, se utilizan las kilocalorías (kcal).



Hidratos de carbono (carbohidratos)

Son la primer fuente de energía para nuestro cuerpo, se clasifican en simples y complejos.

Carbohidratos simples

Se encuentran de forma natural en las frutas, la miel, los jarabes, el azúcar de mesa y los jugos. También pueden estar añadidos en los productos comestibles procesados.

Carbohidratos complejos

Se hallan en cereales de grano entero (trigo, avena, tortillas de maíz, arroz integral, amaranto), tubérculos (papa, yuca, camote) y leguminosas (frijol, habas y lentejas).



Proteínas

Son el principal **material de construcción** que mantiene a nuestro cuerpo.

Se encuentran en mayor cantidad en alimentos de **origen animal** (pollo, carne, pescado o huevo), la **leche y sus derivados** y en las **leguminosas** (frijol, lenteja o habas).



Lípidos (grasas)

Conocidos como **grasas**, actúan como **reserva de energía**, son necesarios para la absorción y transporte de vitaminas liposolubles y dan aroma y sabor a los alimentos.

Se encuentran de forma natural en las **almendras**, **nueces**, **cacahuates**, **aguacates**, **aceites** utilizados para cocinar, **alimentos de origen animal** (pescado, pollo y carne de res), así como en la **leche y sus derivados**.

**Grasas
recomendables:**
monoinsaturadas
y poliinsaturadas

**Grasas
no recomendables:**
saturadas y trans



Grasas monoinsaturadas

Su consumo se relaciona con la **disminución del colesterol malo y los triglicéridos en sangre.**

Estas grasas se caracterizan por ser **líquidas** a temperatura ambiente.

Las fuentes principales de estas grasas son **nueces, aguacate, aceite de canola y aceite de oliva.**



Una opción saludable de colación es una porción de nueces, almendras o cacahuates al natural

Grasas poliinsaturadas

Su consumo se asocia con un **menor riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.**

Se encuentran en **forma líquida** a temperatura ambiente. Ejemplos de ellas son los aceites de **semilla de girasol, cártamo o canola**, así como las **almendras** y las **nueces**.

Otras fuentes de estas grasas saludables son los pescados frescos como el **salmón, atún, sardina, huachinango o pargo.**



Evita su consumo en la medida de lo posible.
Elige cortes de carne que contengan poco
contenido de grasa

Grasas saturadas

El consumo de estas grasas contribuye a la **acumulación de colesterol** al interior de las arterias. El colesterol es una sustancia parecida a la grasa que en cantidades excesivas puede afectar la salud de nuestro corazón.

Se encuentran en los alimentos de origen animal como la **manteca, mantequilla, huevos, leche entera y sus derivados**, así como en la **grasa contenida en carne de res, borrego, cerdo o pollo**.



Su consumo no está recomendado por ser dañinas para la salud

Grasas trans

Son también nocivas para la salud y su consumo puede aumentar el riesgo de sufrir enfermedades del corazón y circulatorias como la hipertensión.

Ejemplos de alimentos que contienen estas grasas son los **productos ultraprocesados** como pasteles, galletas y tartas, pizzas, papas fritas, donas, pollo frito, crema para café, margarina en barra, entre otros.

Seis principios que definen una dieta saludable

- **Suficiente**
Que cubran las necesidades de energía en cada etapa de la vida y estado de salud
- **Completa**
Que contenga todos los nutrientes requeridos por el cuerpo
- **Equilibrada**
Que el consumo de alimentos y bebidas en tipo y cantidad sean apropiadas a un adecuado aporte de nutrientes
- **Variada**
Que contenga una amplia variedad de alimentos de cada grupo, con diferentes texturas, colores y sabores
- **Inocua**
Que los alimentos, productos, bebidas y platillos no afecten tu salud debido a la presencia de microorganismos dañinos, toxinas o contaminantes
- **Adecuada**
Que la alimentación sea acorde a tus gustos, tu cultura y que se ajuste a tu economía, sin sacrificar sus otras características

Grupos de alimentos

Verduras



Frutas

**Cereales y
tubérculos**



Leguminosas

**Alimentos
de origen animal**



**Leche y sus
derivados**

Aceites y grasas



El plato del bien comer

Es una herramienta que funciona para alcanzar los objetivos de una **alimentación saludable**. Nos muestra, por tipos de alimentos, cómo deben conformarse nuestros platillos en cada comida.

Lo anterior lo haremos con la ayuda de colores que simulan un semáforo, donde los **alimentos del color rojo y café significa comer en pequeñas cantidades**, los del **color amarillo y anaranjado consumir con moderación** y los del **color verde comer abundantemente**. Las verduras deben ser el grupo de alimentos que ocupe la mayor parte de tu plato.



El plato ejemplar

Ayuda a saber la **cantidad recomendada de alimentos** que hay que comer. Se necesita un plato plano estándar (23 cm de diámetro).

La mitad del plato debe cubrirse con **verdura o ensalada**



En una cuarta parte del plato, coloca **cereales integrales, tubérculos o leguminosas**. Se pueden combinar, pero siempre respetando la porción predeterminada para que aporten la misma cantidad de hidratos de carbono.

La otra cuarta parte destínala a alimentos de origen animal (**carnes y aves con poca grasa**) o vegetal (**leguminosas**).

Consulta con tu profesional de salud la **cantidad y el tipo de frutas** que debes consumir e inclúyelas como postre.

¡No lo olvides!

Se recomienda beber **agua simple** como acompañamiento

Preparación de alimentos

¡Importante!

El modo de preparación de los alimentos es parte fundamental en los cambios de alimentación.

Siempre serán más saludables los platillos:

Asados



Al vapor



A la plancha



En caldo



Es recomendable reducir al máximo el consumo de platillos o productos:

Empanizados



Fritos



Capecados



Recomendaciones generales

1

Incluye verduras en cada comida (cinco porciones al día como mínimo)



2

Incorpora como máximo **dos porciones de fruta al día**



3

Mezcla la mayor cantidad de **colores y texturas** en cada platillo



4

Prefiere los cereales integrales sobre los refinados



5

Evita las grasas saturadas y trans



6

Disminuye el consumo de carne roja



7

Evita las **bebidas azucaradas** y alimentos **ultra procesados**



8

Elige beber **agua simple**



Etiquetado de advertencia

Al comprar productos industrializados, es importante tomar en cuenta el etiquetado de advertencia.

Los sellos de advertencia son octagones negros al frente de los envases que te permiten **conocer la calidad de los productos** que estas comprando **e identificar** aquellos cuyo consumo pueda generar **daños a tu salud**.

Etiquetado de advertencia

¿Con qué enfermedades se relaciona cada sello de advertencia?



Exceso de calorías:

Aumento de peso → obesidad



Exceso de sodio (sal):

Incremento de la presión arterial → hipertensión



Exceso de azúcares:

Obesidad, diabetes, caries



Exceso de grasas saturadas:

Elevación de los niveles de colesterol



Exceso de grasas trans:

Aumento en el riesgo de sufrir ataques cardíacos y enfermedades cardiovasculares



Etiquetado de advertencia

Los sellos de advertencia indican que esos productos no son saludables y constituyen un riesgo para tu salud.

Es preferible y más saludable consumir alimentos frescos, naturales y locales.

Si necesitas o quieres comprar productos con sellos de advertencia, compara la cantidad de sellos entre productos del mismo tipo y **elige aquellos con la menor cantidad posible.**

Recuerda... Siempre será mejor elegir productos sin sellos

Dr. Martí Batres Guadarrama
Jefe de Gobierno de la Ciudad de México

Dra. Ofelia Angulo Guerrero
Secretaría de Educación, Ciencia,
Tecnología e Innovación

Dra. Lorena Orozco Orozco
Subsecretaría de Ciencia, Tecnología
e Innovación de la Ciudad de México

**Dra. Lilia Elena Monroy
Ramírez de Arellano**
Director General de la Universidad de la Salud

Mtro. Severino Rubio Domínguez
Secretario General de la Unisa

Dra. Oliva López Arellano
Secretaría de Salud

Dr. Jorge Alfredo Ochoa Moreno
Director General de Servicios de Salud Pública

Arq. Javier Ariel Hidalgo Ponce
Coordinador General del Subsistema
de Educación Comunitaria,
Pilares

Mtro. Julio Pérez Guzmán
Director General del Instituto
del Deporte de la Ciudad de México

Lic. Juan Gerardo López Hernández
Secretario de Inclusión y Bienestar Social
de la Ciudad de México

Agradecemos la colaboración de:

Dra. Rosaura Ruiz Gutiérrez
Facultad de Ciencias de la UNAM

Dr. José Sifuentes Osornio
Director General del Instituto Nacional
de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán

**Dr. Carlos A. Aguilar Salinas,
Dr. Eduardo García García
y Mtra. Lizbeth Moreno Loaeza**
Instituto Nacional de Ciencias Médicas
y Nutrición Salvador Zubirán

Dra. Marcia Hiriart Urdanivia
Universidad Nacional Autónoma de México

Dr. Felipe Vadillo Ortega
Instituto Nacional de Medicina Genómica

Dra. Jenny Vilchis Gil
Hospital Infantil de México Federico Gómez

Dr. Rubén Silva Tinoco
Clínica Especializada en el Manejo
de la Diabetes del Gobierno
de la Ciudad de México

Dra. Guadalupe Cleva Villanueva López
Instituto Politécnico Nacional

Dr. Jaime García Mena
Centro de Investigación
y de Estudios Avanzados

Dra. María del Carmen Clapp Jiménez

Dra. Yazmín Macotela Guzmán
Instituto de Neurobiología de la UNAM

Dra. Ofelia Poblano Verástegui
Instituto Nacional de Salud Pública



SECTEI | SEDESA | SIBISO



En este cuadernillo revisaste la importancia de los distintos grupos de alimentos y su relación con el funcionamiento correcto del cuerpo. Ahora sabes cómo integrar un **Plato del Bien Comer** para lograr **cambios saludables en tu dieta y la de tu familia.**

También conociste distintas recomendaciones para la preparación de alimentos y cómo interpretar el **etiquetado de advertencia** para mejorar tu alimentación.

En el tercer cuadernillo te mostramos técnicas sencillas para seguir cuidando tu salud a través de la incorporación de la **actividad física y el ejercicio** en tu vida diaria.

¿Estás listo?

Te ayudamos a lograr tus metas



**Portal Salud
en tu Vida**



**App Salud
en tu Vida**



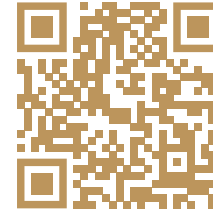
Indeporte



Centros de Salud



**Mapa
interactivo**



Pilares



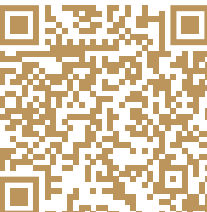
Ciclopistas



Ciclotón



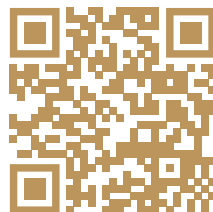
Muevete en bici



**Gimnasios
urbanos**



**Parques y áreas
naturales**



Ecobici