

TALLER INTERSECTORIAL PARA FORTALECER LA SALUD CON ALIMENTACIÓN REGIONAL, SALUDABLE Y CULTURALEMENTE PERTINENTE

NUEVAS GUÍAS DE ALIMENTACIÓN



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



2022 *Ricardo Flores*
Año de Magón
PRECURSOR DE LA REVOLUCIÓN MEXICANA

Nuevas Guías Alimentarias 2022 para la Población Mexicana



- Las Nuevas Guías Alimentarias han sido actualizadas con la participación y en consenso de un Comité de expertos nacionales e internacionales de diversas disciplinas, y un Comité multisectorial más amplio, conformado por diversos sectores del gobierno, organismos internacionales, la academia y la sociedad civil.
- Son un conjunto de recursos que permiten a los países definir cómo debe ser una alimentación saludable, para que las personas puedan seguir buenas prácticas de alimentación de acuerdo con sus costumbres, su cultura, sus recursos socioeconómicos y su ambiente.



Nuevas Guías Alimentarias 2022 para la Población Mexicana



Establece recomendaciones para alimentación saludable de bajo impacto ambiental

Pretenden influir en las decisiones saludables de la población

Armonizar programas y políticas publicas

Contribuir con Objetivos de Desarrollo Sostenible y recomendaciones internacionales

**Contribuyen a
garantizar el derecho a
la alimentación**

**Difusión y
diseminación de
mensajes saludables**

**Llamado a la acción a
dietas y sistemas
alimentarios
sostenibles y
saludables**

**Disminuir riesgo de
mala nutrición**



Nuevas Guías Alimentarias 2022 para la Población Mexicana



- Es una herramienta práctica para la orientación alimentaria y educación nutricional, dirigida a profesionales de salud del primer nivel de atención, como médicos(as), enfermeros(as), nutriólogos(as), auxiliares, promotores(as) de salud y demás actores que puedan brindar educación nutricional.
- Las dietas saludables y sostenibles que se promueven en las guías alimentarias 2022, son patrones de consumo que promueven todas las dimensiones de la salud y bienestar de una persona; tienen un bajo impacto ambiental, y además son accesibles, asequibles, seguras, equitativas y culturalmente aceptables.



Nuevas Guías Alimentarias 2022 para la Población Mexicana



Contiene 7 capítulos

- Capítulo 1 es Introducción.
- Capítulo 2 “Los grupos de alimentos y las porciones a recomendar en los diferentes grupos de edad” encontrarán la información necesaria cómo se conforman las dietas saludables y sostenibles.
- Capítulo 3 “Las recomendaciones para la alimentación saludable y sostenible de la población mexicana” se presenta la importancia biológica, social, económica, y ambiental de cada recomendación; posibles barreras para ponerlas en práctica, y consejos prácticos para seguir las recomendaciones y superar las barreras.



Nuevas Guías Alimentarias 2022 para la Población Mexicana



- Capítulo 4 “La adaptación de las recomendaciones para niños y niñas de 6 meses a 2 años”
- Capítulo 5 “La adaptación de las recomendaciones para niños y niñas de 2 a 4 años”
- Capítulo 6 “La adaptación de las recomendaciones para mujeres embarazadas y en periodo de lactancia”.
- Las recomendaciones en estos tres últimos capítulos son la adaptación de las recomendaciones para la población general, a estos grupos específicos de población.
- Capítulo 7 “La importancia de la dimensión sociocultural de la alimentación y la complejidad del acto de comer” se encuentra información de apoyo para tomar en cuenta en el marco de la consulta profesional.



Nuevas Guías Alimentarias 2022 para la Población Mexicana



Las características principales de la guía son que se divide en 5 grupos de alimentos:

- I. Frutas y Verduras (De temporada y producidas localmente),
- II. Granos y cereales,
- III. Leguminosas,
- IV. Alimentos de origen animal y
- V. Aceites y Grasas Saludables. (En su forma natural y sin sellos).

Fomentan el consumo de agua simple, la realización de actividad física, comer en familia y/o con amigos, fomentan la lactancia materna y recomiendan evitar el consumo de alimentos ultraprocesados.



Nuevas Guías Alimentarias 2022 para la Población Mexicana



- 1. Durante los primeros 6 meses de vida los bebés necesitan solo pecho y después pecho junto con otros alimentos nutritivos y variados hasta por lo menos los 2 años de edad. Es la manera más saludable y responsable con el medio ambiente de empezar a alimentarlos.
- 2. Comamos más verduras y frutas frescas en todas nuestras comidas. Elijamos las de temporada, que son más económicas. y cuando sea posible las de producción local.
- 3. Consumamos diariamente frijoles, lentejas o habas, preparados como guisados, sopas o con verduras. Tienen proteínas y fibra, son prácticos y económicos.
- 4. Elijamos cereales integrales, granos y tubérculos como tortillas de maíz, avena, arroz integral y papa. Tienen vitaminas, fibra y dan energía.
- 5. Comamos menos carne de res y embutidos. En su lugar, consumamos frijoles, lentejas, huevo, pollo o pescado. Por nuestra salud y la del planeta, elijamos más alimentos de origen vegetal.



Nuevas Guías Alimentarias 2022 para la Población Mexicana



- 6. Evitemos los alimentos ultraprocesados como embutidos, papitas, galletas, pan dulce y cereales de caja, ya que tienen mucha grasa, sal y/o azúcar. Elijamos los alimentos sin sellos o con el menor número de sellos posible.
- 7. Tomemos más agua natural a lo largo del día y con todas las comidas, en lugar de bebidas azucaradas como refrescos, jugos, aguas preparadas con sobres en polvo y bebidas deportivas. El azúcar en exceso es dañino para nuestro cuerpo y los envases contaminan el ambiente.
- 8. Evitemos el consumo de alcohol. Por el bienestar de nuestras familias y nuestra salud física y mental.
- 9. Hagamos más actividad física como caminar, correr o bailar. Pasemos menos tiempo sentados o frente a la pantalla (celulares, televisión, videojuegos y otras) ¡Cada movimiento cuenta!
- 10. Disfrutemos nuestros alimentos en familia o con amigos cuando sea posible. Participemos todos en la planeación y preparación de las comidas, ¡Evitemos desperdiciar alimentos!

