

Nuevas Guías Alimentarias



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

DIRECCIÓN GENERAL DE
PROMOCIÓN DE LA SALUD



2023
AÑO DE
Francisco
VILLA
EL REVOLUCIONARIO DEL PUEBLO



Guías Alimentarias

- 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.
- Son una **herramienta práctica para la orientación alimentaria y educación nutricional**, dirigida a profesionales de salud del primer nivel de atención, como profesionales de la medicina, enfermería, nutrición, promoción de la salud y demás actores que puedan brindar educación nutricional, así como a la población en general.





Guías Alimentarias 2023 para la población mexicana

Establece recomendaciones para alimentación saludable de bajo impacto ambiental

Útiles para tomar decisiones más saludables de la población

Armonizar programas y políticas públicas

Contribuir con el cumplimiento de los 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**

Plato del bien comer

Las características principales de la guía son que se divide en 5 grupos de alimentos y se representa en el nuevo plato del bien comer:

I. Frutas y verduras

(De temporada y producidas localmente)

I. Granos y cereales

II. Leguminosas

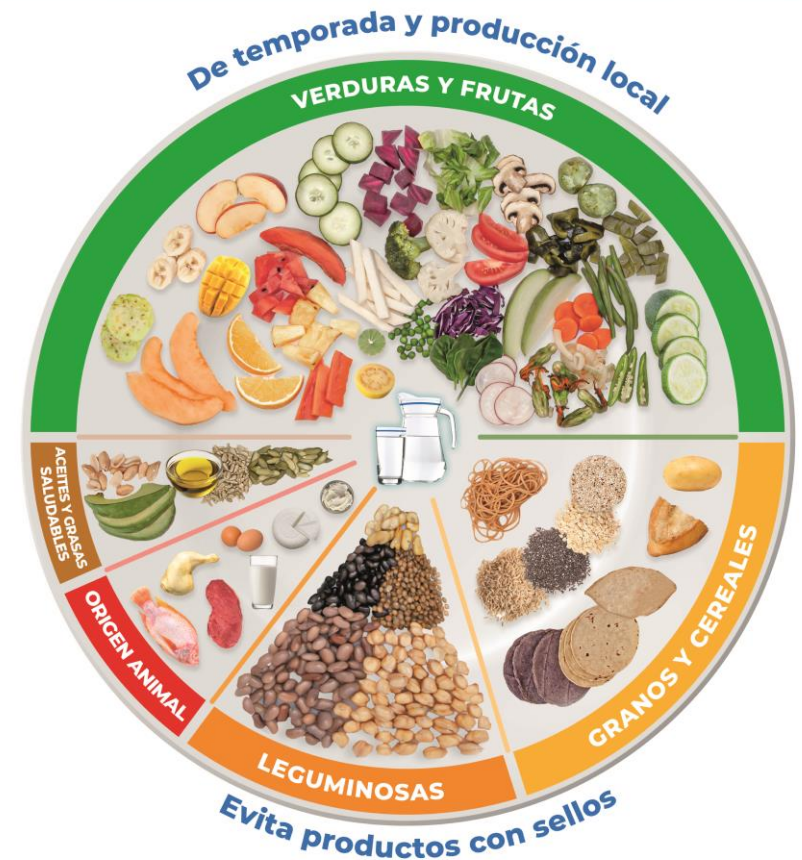
III. Alimentos de origen animal

IV. Aceites y Grasas Saludables

(En su forma natural y sin sellos).

Parte central **Agua simple**

Plato del bien comer



El desarrollo de estos materiales ha sido posible gracias a la contribución técnica y financiera de UNICEF



Plato del bien comer

- Plato del bien comer genérico, para que pueda ser adaptado a los alimentos locales de las diferentes zonas del país.
- Respetando las consideraciones generales definidas en las Guías Alimentarias 2023



Guías Alimentarias 2023 para la Población Mexicana

Contiene 7 capítulos

- **Capítulo 1:** 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.



- **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, pero para 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.

10 RECOMENDACIONES para la población mexicana

3

Consumamos diariamente frijoles, lentejas o habas, preparados como guisados, sopas o con verduras.
Tienen proteínas y fibra, son prácticos y económicos.



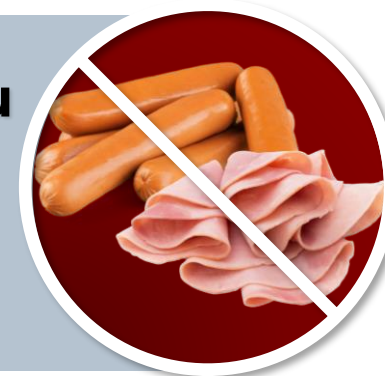
4

Elijamos cereales integrales o de granos enteros como tortillas de maíz, avena, arroz; o tubérculos como la papa.
Tienen vitaminas, fibra y dan energía.



10 RECOMENDACIONES para la población mexicana

5 Comamos menos carne de res y carnes procesadas. En su lugar, consumamos más frijoles, lentejas, huevo, pollo o **pescado**. *Por nuestra salud y la del planeta, elijamos más alimentos de origen vegetal.*



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.*

10 RECOMENDACIONES para la población mexicana

7 Tomemos agua natural a lo largo del día y con todas nuestras comidas, en lugar de bebidas azucaradas como refrescos, jugos aguas preparadas con sobres en polvo y bebidas deportivas, que pueden dañar nuestra salud.



8 Evitemos el consumo de alcohol. *Por el bienestar de nuestra salud física y mental y de nuestras familias.*

10 RECOMENDACIONES para la población mexicana

9

Hagamos más actividad física como caminar, correr o bailar, en lugar de pasar tiempo sentados o frente a la pantalla (celulares, televisión, videojuegos y otras).
¡Cada movimiento cuenta!



10

Disfrutemos de nuestros alimentos en familia o con amigos cuando sea posible. *Participemos todos en la planeación y preparación de las comidas, sin desperdiciar alimentos.*



@SaludDGPS

@SaludSPPS



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

**DIRECCIÓN GENERAL DE
PROMOCIÓN DE LA SALUD**



2023
AÑO DE
Francisco
VILLA
EL REVOLUCIONARIO DEL PUEBLO