

Guías Alimentarias 2022 para la población mexicana

Sistema Agroalimentario Justo,
Saludable y Sustentable 2020 – 2024

Presenta: Dra. Mishel Unar Munguía
Centro de Investigación en Nutrición y Salud
Instituto Nacional de Salud Pública
OCTUBRE 6, 2022



**GOBIERNO DE
MÉXICO**



GISAMAC
GRUPO INTERSECTORIAL DE SALUD, ALIMENTACIÓN
MEDIO AMBIENTE Y COMPETITIVIDAD

Introducción

- Las nuevas Guías Alimentarias saludables y sostenibles son una herramienta para **fomentar hábitos de alimentación saludables y con menor impacto ambiental**, a través de una serie de recomendaciones para la población.
- Las Guías Alimentarias son una referencia para la toma de **decisiones y para armonizar los programas y políticas** relacionados con la alimentación y nutrición, la salud, la protección social, la educación, la agricultura, entre otros, así como apoyarla cooperación multisectorial.

Contexto

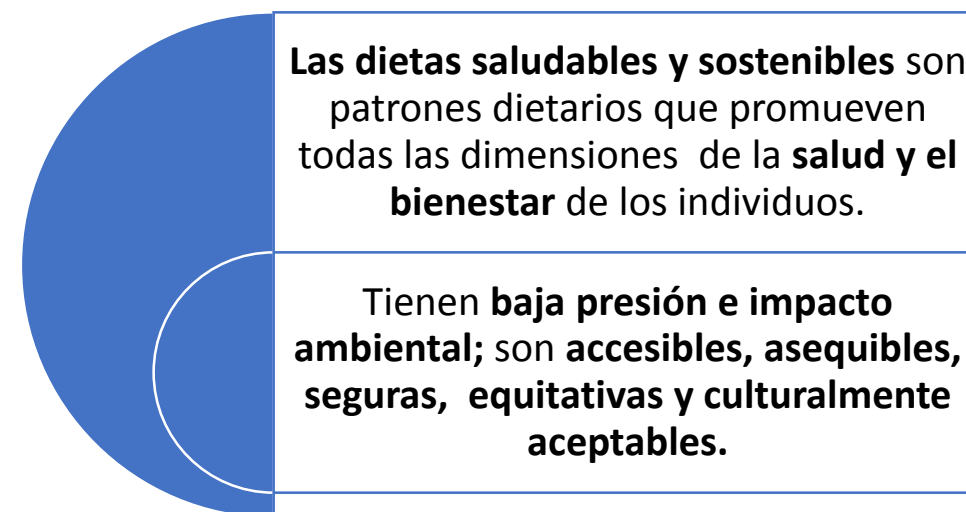
- El proceso de actualización de las Guías Alimentarias Mexicanas 2022 se realiza **en el marco del grupo Grupo Intersectorial de Salud, Alimentación, Medio Ambiente y Competitividad (GISAMAC)**, por encomienda de la Subsecretaría de Salud.
- Coordinado por el **Instituto Nacional de Salud Pública**
- **Con la participación de un grupo de expertos y un grupo multidisciplinario** (academia, organizaciones sociales y actores gubernamentales)
- **El objetivo es revisar las guías alimentarias y actualizarlas para contribuir a transformar el sistema alimentario** hacia uno saludable, justo, sustentable y competitivo.

COMITÉ MULTISECTORIAL

ORGANISMOS NACIONALES	    
ORGANISMOS INTERNACIONALES	    
ORGANISMOS DE LA SOCIEDAD CIVIL	    
ACADEMIA	   
	   
	  

Justificación de la actualización de las Guías Alimentarias

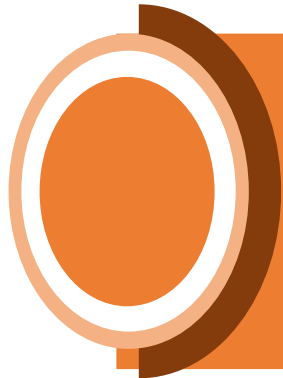
- En México, persisten problemas de **desnutrición y deficiencia de micronutrientes**, frente a un alarmante **aumento del sobrepeso y obesidad** en todos los grupos de población.
- **El sistema alimentario** contribuye con la desnutrición y obesidad, el cambio climático, la degradación del planeta, la pérdida de la biodiversidad, el uso excesivo de agua y la eutrofización de mares.
- Pone en riesgo **la seguridad alimentaria y la nutrición de ésta y las siguientes generaciones**
- Existe una necesidad urgente de **promover dietas que sean saludables y sostenibles**.



OBJETIVOS DEL PROYECTO



Actualizar las guías alimentarias basadas en alimentos saludables y sostenibles para la población mexicana (con baja presión e impacto ambiental, accesibles, asequibles, seguras, equitativas y culturalmente aceptables/ pertinentes).



Elaborar una canasta alimentaria normativa que sea saludable, sustentable, culturalmente pertinente, accesible y asequible y estimar su costo, y que permita orientar la toma de decisiones de la política pública para mejorar la salud de la población.

Recomendaciones de las Guías Alimentarias 2022 para población mexicana

10 RECOMENDACIONES



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.



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.



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



Elijamos cereales integrales y enteros como tortillas de maíz, avena, arroz integral y papa. Tienen vitaminas, fibra y dan energía.



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



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.



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 dañina para nuestro cuerpo y los envases contaminan el ambiente.



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



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!

Disfrutemos nuestros alimentos en familia o con amigos cuando sea posible. Participemos todos en la planeación y preparación de las comidas. ¡Evitemos desperdiciar alimentos!



LAS 10 RECOMENDACIONES



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.

* LM: primer sistema alimentario e inicio de una vida saludable y sostenible. Prevención de mala nutrición infantil



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.

* Beneficios a la salud y al ambiente al aumentar su consumo. Promoción de biodiversidad culinaria



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

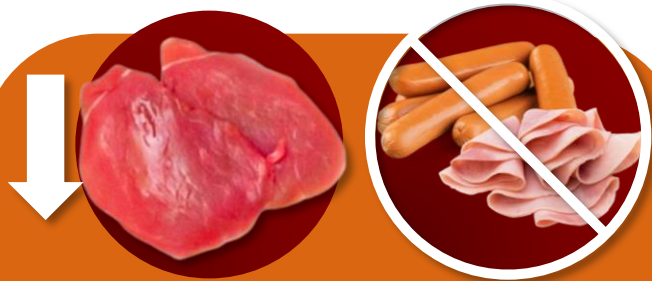
* Mejoran la calidad de la dieta, menor impacto ambiental que la carne, más económicas, forman parte de la dieta tradicional mexicana



4. Elijamos cereales integrales y enteros como tortillas de maíz, avena, arroz integral y papa. Tienen vitaminas, fibra y dan energía.

* Protección contra ECV, cáncer y DM2. Contribuyen a la seguridad alimentaria y nutricional

LAS 10 RECOMENDACIONES



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

* Prevención de enfermedades como cáncer de colon y recto y ECV. Alto impacto ambiental de carne de res y embutidos



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.

* Reducción de riesgo de sobrepeso, obesidad, riesgos cardiometabólicos, cáncer, DM2, ECV, entre otras. Disminución de producción de desechos (empaques y envases). Daños a la cultura alimentaria.



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 dañina para nuestro cuerpo y los envases contaminan el ambiente.

* Beneficios a la salud del consumo de agua natural. Disminución de riesgo de sobrepeso y obesidad, DM2, ECV y caries dental. Impacto ambiental de plásticos que generan bebidas azucaradas

LAS 10 RECOMENDACIONES



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

* Reducción del riesgo de ECV, algunos tipos de cáncer y cirrosis. Papel del alcohol en la violencia familiar. Generación de desechos (botellas y latas de aluminio)



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!

* Beneficios a la salud física y mental por realizar AF, tanto en niños como adultos. Riesgos a la salud física y mental de las conductas sedentarias.



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!

* Mayor posibilidad de promover patrones de alimentación saludables y sostenibles, alimentos tradicionales y habilidades culinarias. Impacto ambiental del desperdicio de alimentos.

Recomendaciones de las Guías Alimentarias

para mujeres embarazadas y en período de lactancia

1

Consume más verduras y frutas frescas en todas tus comidas. Elige las de temporada, que son más económicas y, cuando sea posible, las de producción local. Aportan vitaminas y minerales necesarios en esta etapa del embarazo y la lactancia.



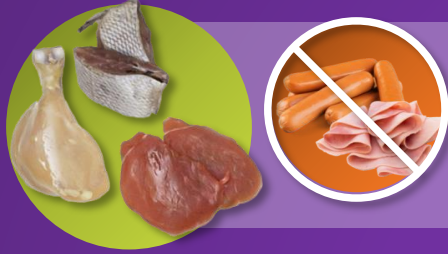
2

Consume diariamente frijoles, lentejas o habas, preparadas como guisados, sopas o con verduras. Tienen proteína y fibra, son prácticas y económicas.

3

Elige cereales integrales y enteros, y tubérculos como tortillas de maíz, avena, arroz integral y papa. Tienen vitaminas, fibra y dan energía.





4

Incluye diariamente carnes, pollo o hígado en tus comidas. Son ricos en hierro y te protegen de la anemia.

Evita comer carnes procesadas como embutidos (jamón, salchichas, pepperoni y otros) ya que tienen mucha sal y grasa, y no son buenos para tu salud ni la de tu bebé.

5

Evita los alimentos ultra-procesados como papitas, galletas, pan dulce, cereales de caja, carnes procesadas o embutidos, comidas rápidas y comidas instantáneas; ya que tienen mucha grasa, sal o azúcar.

Elige los alimentos sin sellos o con el menos número de sellos posible.



6

Toma más agua natural a lo largo del día y con todas tus comidas: 9 vasos al día en el embarazo y de 9 a 12 vasos al día durante la lactancia.

Evita tomar bebidas azucaradas como refrescos, jugos, aguas preparadas con sobres en polvo y bebidas deportivas. El azúcar en exceso es dañina para la salud y los envases contaminan el ambiente.

7

No tomes bebidas alcohólicas. Pueden causar muerte del feto, discapacidades físicas, intelectuales y del comportamiento para toda la vida.





8

Continúa haciendo actividad física como caminar, trotar, bailar o nadar. Pasa menos tiempo sentada o frente a pantallas como celulares Y televisión. ¡Cada movimiento cuenta para tu salud y la de tu bebé!

9 **Procura hacer tus comidas en horarios fijos y en compañía de familia o amigos.** Evita saltarte comidas o pasar mucho tiempo sin comer, esto ayudará a evitar el reflujo y las náuseas.



10

Prepárate para dar pecho. Durante los primeros 6 meses de vida los bebés necesitan sólo 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.

Recomendaciones de las Guías Alimentarias para niñas y niños de 6 meses a 2 años

1

Durante los primeros 6 meses de vida, dale a tu bebé solo pecho y después pecho junto con otros alimentos nutritivos y variados hasta por lo menos los dos años de edad. Es la manera más saludable y responsable con el medio ambiente de empezar a alimentarlo.



2

Incorpora los 6 meses alimentos de origen animal como carnes, pescados o huevo, molidos, machacados o en trocitos pequeños. Le protegen de la anemia y contribuyen a su crecimiento y desarrollo. Ofrécelos diariamente.

3

A partir de los 6 meses, dale a tu bebé verduras y frutas frescas en todas sus comidas. Tienen muchas vitaminas y minerales que le protegen contra enfermedades. Elige las de temporada, que son más económicas y, cuando te sea posible, las de producción local.



4

Dale a tu bebé frecuentemente frijoles, lentejas o habas con muy poco caldo. Tienen proteínas, vitaminas, minerales y fibra, son prácticas y económicas.



5

Ofrece diariamente cereales integrales y enteros como las tortillas de maíz, la avena o el arroz, o tubérculos como la papa o camote.

Tienen vitaminas, fibra y le dan energía a tu bebé.



6

Evita ofrecerle alimentos ultra-procesados como papillas envasadas, embutidos, papitas, galletas, pan dulce o cereales de caja o para papillas. Tienen mucha sal, azúcar o grasa que dañan su cuerpo y favorecen el desarrollo de enfermedades. En su lugar, dale alimentos naturales, sin agregar sal o azúcar.

7

A partir de los 7 meses, ofrece agua natural todos los días a tu bebé. No le des refrescos, jugos, aguas preparadas con sobres en polvo o bebidas deportivas.

El azúcar en exceso lo acostumbra al sabor dulce, y favorece al desarrollo de caries, sobrepeso, obesidad e incluso diabetes.





8

Estimula a tu bebé a que se mueva. Juega con ella o él a alcanzar objetos, gatear, caminar, brincar, bailar o correr. Trata que pase menos tiempo sentada(o) y que no vea pantallas como celulares, televisión o videojuegos ¡Cada movimiento cuenta!

9

Integra a tu bebé a comer en familia siempre que sea posible, brindándole un ambiente agradable, sin prisas ni distracciones de pantallas como tabletas, televisión o celular.



10

Ofrece alimentos saludables y variados a tu bebé, permitiendo que ella o él decida cuánto comer y cuándo dejar de hacerlo, no la(o) presiones para comer.

Recomendaciones de las Guías Alimentarias para niñas y niños de 2 a 4 años

1

De ser posible, incluye diariamente alimentos de origen animal como carnes, pescados o huevo en sus comidas. Tienen hierro que le protegen de la anemia y proteínas que ayudan al crecimiento. En lo posible, evita incluir embutidos como jamón, salchichas o chorizo, ya que tienen mucha sal y grasa, y no son buenos para su salud ni la del planeta.



2

Incluye diariamente verduras y frutas frescas de diversos colores y formas en todas sus comidas. Tienen vitaminas y minerales necesarios para su adecuado crecimiento y desarrollo. Elige las de temporada, que son más económicas y, cuando te sea posible, las de producción local.

3

Incluye en sus comidas frijoles, lentejas o habas preparadas como guisados, sopas con poco caldo o con verduras. Tienen proteínas y fibra, son prácticas y económicas.





4

Dale diariamente cereales integrales y enteros como tortillas de maíz, avena, arroz, y tubérculos como la papa o camote. Tienen vitaminas, fibra y le dan energía.

5

No le des alimentos ultra-procesados como papitas, galletas, panes dulces, cereales de caja o embutidos, ya que tienen mucha grasa, sal y azúcar que dañan su cuerpo y favorecen el desarrollo de sobrepeso, obesidad y otras enfermedades como diabetes. En su lugar, ofrece alimentos naturales, sin sellos o con el menor número de sellos posible.



6

Dale agua natural a lo largo del día y con todas sus comidas, en lugar de bebidas azucaradas como refrescos, jugos industrializados, aguas preparadas con sobres en polvo y bebidas deportivas. El azúcar en exceso es dañina para su cuerpo y los envases contaminan el ambiente.

7

Dale leche sola sin endulzante. Ésta y el agua natural son las únicas bebidas recomendadas para ellas y ellos. La leche aporta proteínas, vitaminas y calcio, que son importantes para su crecimiento y salud.





8

Estimula a tu niña o niño a jugar, realizando caminatas, bailes, carreras o brincos, en lugar de pasar tiempo sentada o sentado y frente a pantallas (celulares, televisión y videojuegos)
¡Cada movimiento cuenta!

9

Enséñale a disfrutar los alimentos en familia o con amigos siempre que sea posible, y a participar en la planeación y preparación de las comidas. ¡Juntos evitamos desperdiciar alimentos!



10

Ofrécele alimentos saludables y variados, permitiendo que ella o él decida cuánto comer y cuándo dejar de hacerlo, no la(o) obligues a comer.

¡GRACIAS!



GOBIERNO DE
MÉXICO



GISAMAC
GRUPO INTERSECTORIAL DE SALUD, ALIMENTACIÓN
MEDIO AMBIENTE Y COMPETITIVIDAD