



SALUD EN TU VIDA
SALUD PARA EL BIENESTAR



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

 saludentuvida.cdmx.gob.mx



CUADERNILLO 2

CIUDAD **INNOVADORA**
Y DE **DERECHOS**

¡Bienvenida y bienvenido a este segundo cuadernillo!

En él aprenderás cómo organizar y brindar información para llevar una **alimentación saludable**. Conocerás qué son los hidratos de carbono (conocidos como azúcares), las proteínas y los lípidos (grasas) y cuál es su función en el cuerpo. Esto te brindará información confiable sobre cómo mejorar tu alimentación y la de quienes te rodean.

También aprenderás a utilizar el **Plato del Bien Comer** para decidir, con la ayuda de colores que simulan los de un semáforo, qué alimentos deberás preferir al momento de realizar una comida: la sección color rojo significa comer en pequeñas cantidades, la amarilla consumir con moderación y la verde comer abundantemente. Recuerda que **las verduras deben ser siempre el grupo de alimentos que ocupe la mayor parte de tu plato**.

Encontrarás consejos prácticos para elegir y preparar platillos saludables y, por último, aprenderás a leer y utilizar el **etiquetado de advertencia** con la finalidad de reconocer qué productos tienen mayor calidad para tu alimentación diaria. **Siempre será mejor elegir productos sin sellos**.

Nuevamente, te recomendamos realizar una lectura cuidadosa de este cuadernillo y te invitamos a participar activamente en las tareas de aprendizaje para tu salud por parte de quienes colaboran en el **Club de Vida Saludable** en el **PILARES** de tu comunidad.



Antes de empezar...

Debemos conocer estos conceptos básicos:

Dieta

Energía

**Hidratos
de carbono**

Proteínas

**Lípidos
(grasas)**



Dieta

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



Energía

Es el combustible que utiliza nuestro cuerpo. Proviene de los hidratos de carbono, proteínas y grasas (lípidos) contenidos 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 de nuestro cuerpo y pueden ser simples o complejos.

Carbohidratos simples

Se encuentran de forma natural en las frutas, la miel, los jarabes, el azúcar de mesa y los jugos. Pueden ser agregados por los fabricantes, cocineros y consumidores a los alimentos y bebidas.

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 alimentos de **origen animal y vegetal** como la **leche y sus derivados**; **leguminosas** (frijol, lenteja, habas, etc.); en los **cereales** (maíz, avena, amaranto); **tubérculos** (papa, zanahoria, rábano); **y algunas semillas** como las de girasol, cacahuete y almendra.



Lípidos (grasas)

Conocidos como grasas, actúan como **almacén 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:**
poliinsaturadas
y monoinsaturadas

**Grasas
no recomendables:**
saturadas y trans



Consume máximo 1 cucharadita (5ml) de aceite en cada tiempo de comida o una rebanada de aguacate

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 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 relaciona 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 el pescado fresco como el **salmón, atún, sardinas, pargo** o **huachinango**.



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.

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 implicar mayor 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.



Cinco conceptos que definen una dieta saludable

- ¡B Suficiente**
Que cubran las necesidades de energía en cada etapa de la vida y estado de salud
- ¡B Completa**
Que contenga todos los nutrientes requeridos por el cuerpo
- ¡B Equilibrada**
Consumo de alimentos y bebidas en tipo y cantidad apropiadas para que el aporte de nutrientes sea el adecuado
- ¡B Variada**
Que incluya diferentes alimentos de cada grupo, texturas, colores y sabores
- ¡B Inocua**
Los alimentos, productos, bebidas y platillos no deben afectar tu salud

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 la sección **color rojo significa comer en pequeñas cantidades, la amarilla consumir con moderación** y **la verde comer abundantemente**, recordando siempre que 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**



Añade **una porción de fruta** como postre



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**).

¡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



Moles



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 nos permiten **conocer la calidad de los productos** que estamos comprando **e identificar** aquellos cuyo consumo pueda generar **daños a la 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 la 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

Dra. Claudia Sheinbaum Pardo

Jefa de Gobierno de la Ciudad de México

Dra. Rosaura Ruiz Gutiérrez

Secretaria de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación de la Ciudad de México

Dra. Oliva López Arellano

Secretaria de Salud de la Ciudad de México

Dra. Ofelia Angulo Guerrero

Subsecretaria de Ciencia, Tecnología e Innovación de la Ciudad de México

Dr. Jorge Alfredo Ochoa Moreno

Director General de Servicios de Salud Pública

Dr. Adolfo Romero Garibay

Director General de la Universidad de la Salud

Mtro. Severino Rubio Domínguez

Secretario General de la UNISA

Lic. Paulo César Martínez López

Coordinador General de PILARES

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Director General del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán

Dr. Luis Alonso Herrera Montalvo

Director General del Instituto Nacional de Medicina Genómica

Dr. German Fajardo Dolci

Director de la Facultad de Medicina
Universidad Nacional Autónoma de México

Agradecemos la colaboración de:

Dr. Carlos A. Aguilar Salinas, Dr. Eduardo García García

y **Mtra. Lizbeth Moreno**, INCMNSZ

Dra. Marcia Hiriart, UNAM

Dra. Lorena Orozco y **Dr. Felipe Vadillo Ortega**, INMEGEN

Dra. Ofelia Poblano, INSP

Dra. Jenny Vilchis, 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, IPN

Dr. Jaime García Mena, Cinvestav

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 utilizar el **etiquetado de advertencia** con el fin de llevar una alimentación más adecuada.

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

¿Estás listo?

Te ayudamos a lograr tus metas



**Portal Salud
en tu Vida**



**Reto Salud
en tu Vida**



Indeporte



Centros de Salud



Pilares



**Mapa
interactivo**



Ciclopistas



Ciclotón



Muevete en bici



**Gimnacios
urbanos**



**Parques y áreas
naturales**



Ecobici