



Gobierno de
México

Salud
Secretaría de Salud

Nutrición para el bienestar: bases de la alimentación saludable

Mtra. Diana Jiménez Benítez
Departamento de Consulta Externa

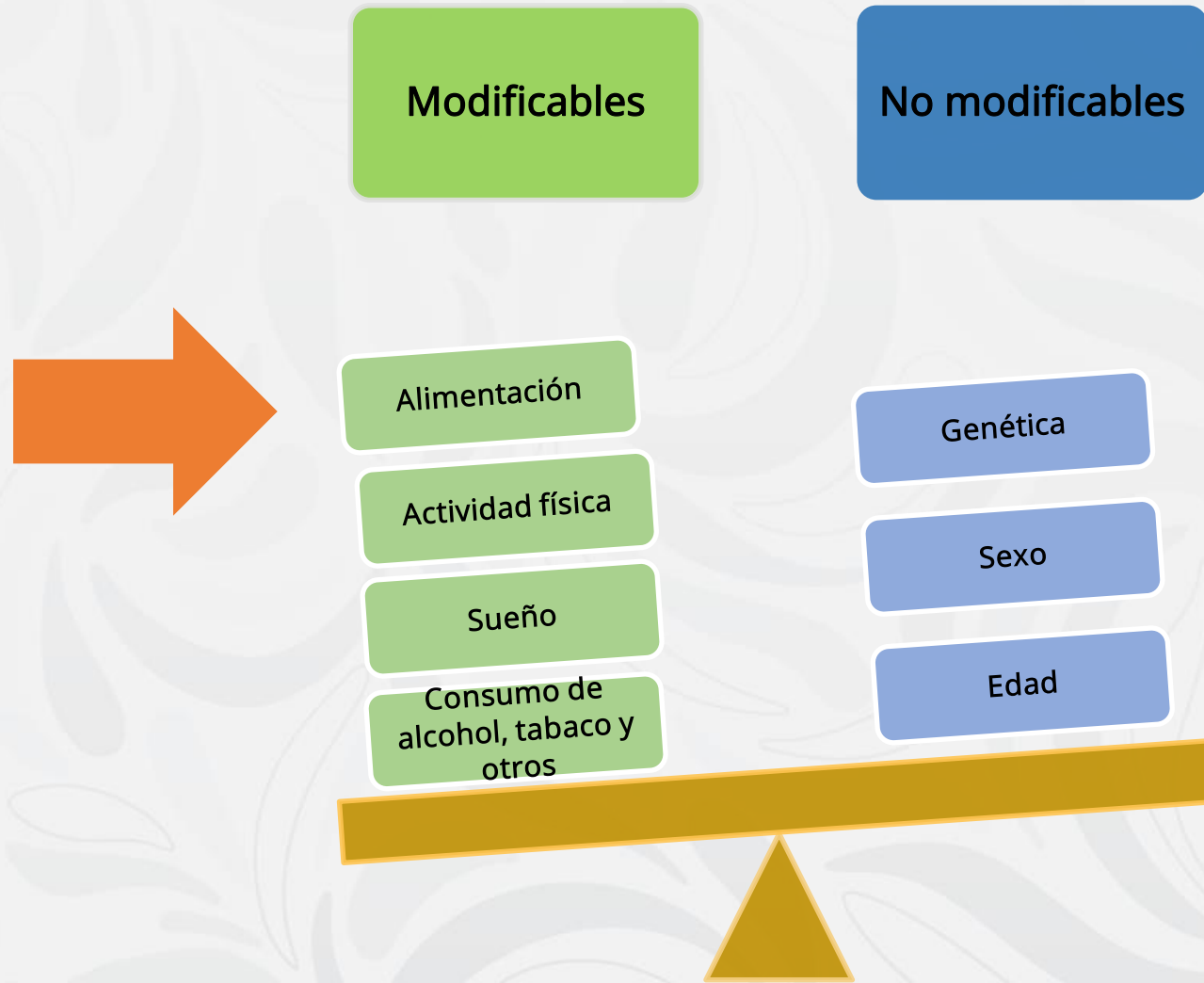
03 de marzo de 2026



¿Sabías que?...

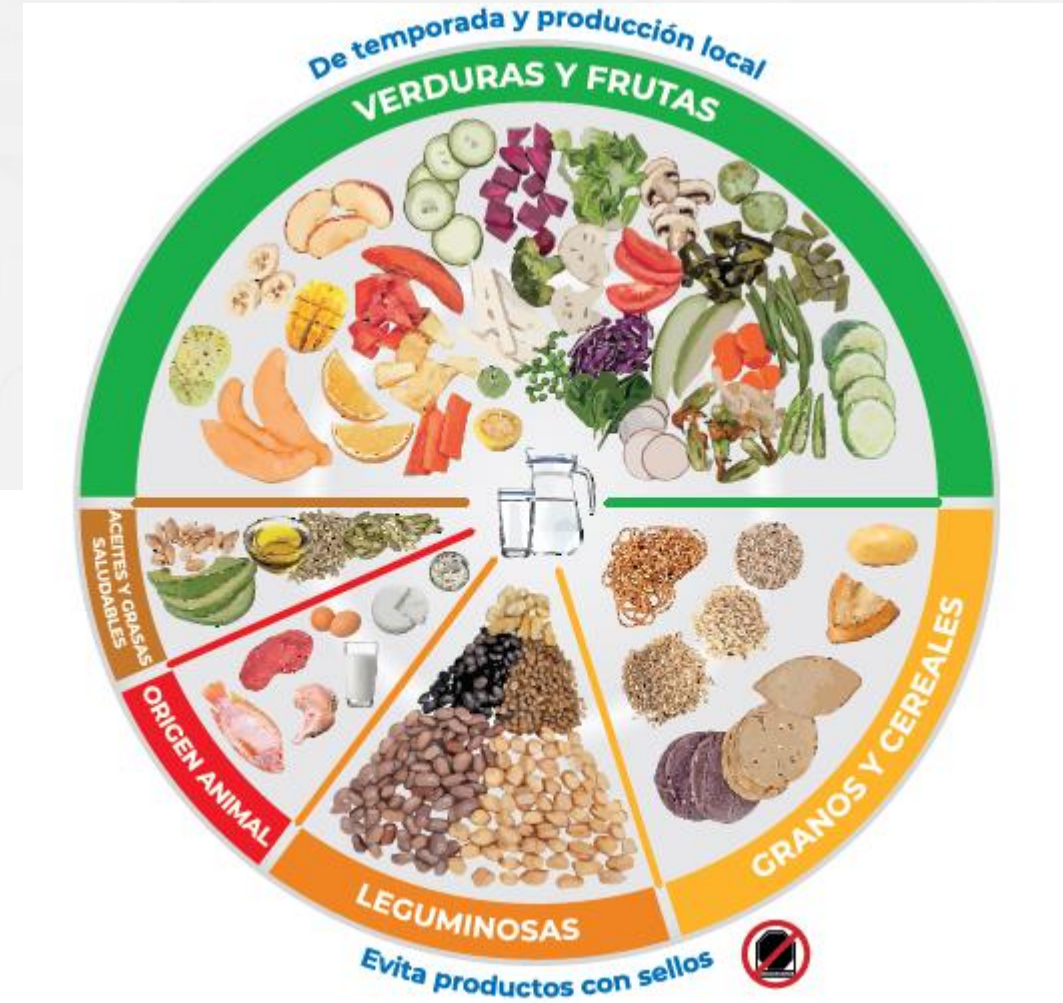
Adoptar hábitos de alimentación saludable, actividad física y no fumar, contribuyen a **reducir hasta en un 80% el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, diabetes, obesidad y otras no transmisibles.**

Factores de riesgo



Alimentación

El Plato del Bien Comer Saludable y Sostenible

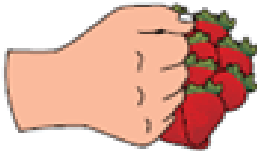
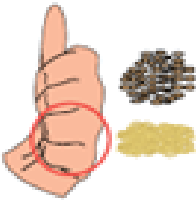
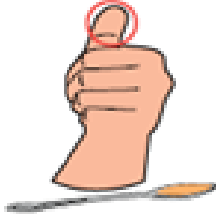


Alimentación

Plato Saludable



Porciones

					
2 palmas ahuecadas = 1 taza (240 ml) de Verduras	1 puño = 1 taza (240 ml) de Frutas	1/2 puño = 1/2 taza (120 ml) de Cereales o Leguminosas	1/3 de palma con el grosor del meñique = 1 porción de 30 g de Carne La palma completa = 3 porciones de Carne	1 pulgar = 1 cucharadita (5 ml) de Aceite o Grasa	1 puño = 1 taza (240 ml) de Leche

Menos carne y más legumbres y verdura

Incluye otras fuentes de proteína vegetal



Menos carne y más legumbres y verdura

Combina: cereales + leguminosas

Tortilla
Bolillo
Arroz
Pasta
Amaranto
Avena

Frijol
Haba
Lenteja
Soya
Garbanzo



Consume grasas saludables



Grasas omega 3 y 6:



Carne y pollo sin grasa:



Quesos que no se gratinen:



Fortalece tu microbiota intestinal:



Digestión y absorción
de nutrientes

Producción de
vitaminas y
proteínas

Sistema de
defensas

Inflamación

Peso corporal

Estado de ánimo

Procesos
cognitivos

Salud mental

¿Qué beneficia a tu microbiota intestinal?

Alimentos ricos en fibra (prebióticos): verduras, frutas, cereales integrales y legumbres.

Alimentos fermentados (probióticos): yogurt, búlgaros o kéfir.

Polifenoles: promoviendo la proliferación de bacterias beneficiosas y aumentando su abundancia.

Té verde, frutos rojos, kiwi, durazno, naranja, mandarina, manzana, espinaca, lentejas, frijol negro, cocoa, etc.

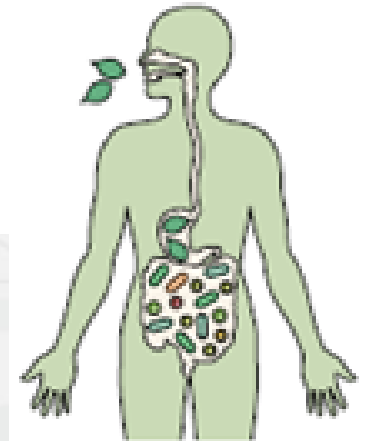
Agua



Equilibrio



Salud



Consume suficiente fibra

Entre otros beneficios...

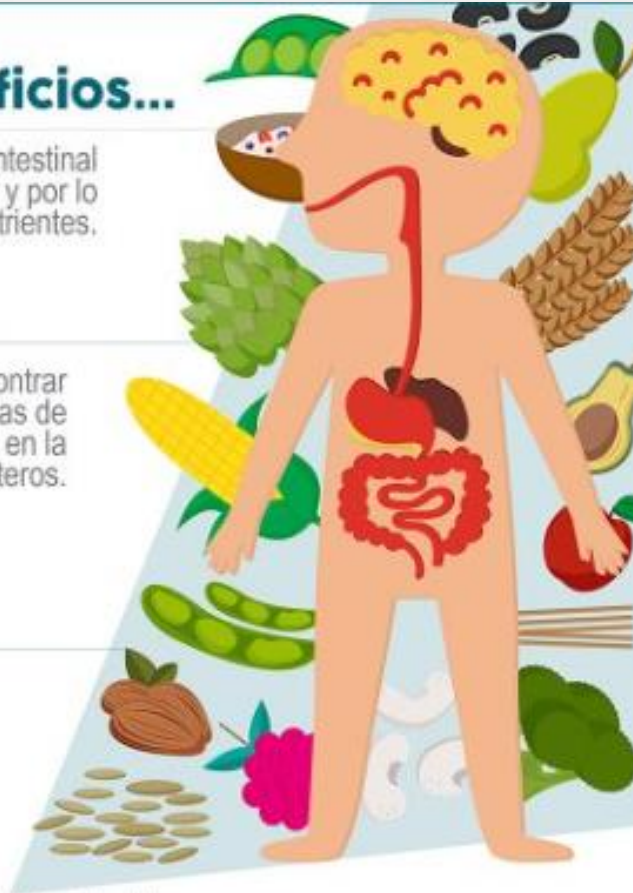
ayuda a que el tránsito gastrointestinal de los alimentos sea más lento y por lo tanto a la absorción de nutrientes.

Existen dos tipos:

soluble e insoluble que puedes encontrar principalmente en pulpas y cáscaras de frutas, verduras, leguminosas, y en la cascarilla de algunos cereales enteros.

Para mejorar tu digestión...

evita las barritas y cereales industrializados y mejor consume granos enteros, cereales, leguminosas, frutas y verduras. Y suficiente agua simple.



Referencia:
<http://alianzasalud.org.mx/2014/02/la-fibra-solo-esta-en-barritas-y-cereales-industrializados/>

-Verduras

-Frutas

-Leguminosas: frijol, haba, lenteja, garbanzo

-Cereales: avena, amaranto, tortilla

Compara las etiquetas y evita:



Relacionado con sobrepeso y obesidad



Relacionado con hipertensión arterial y enfermedad cardíaca



Relacionado con sobrepeso, obesidad, diabetes y caries



“Grasas malas”, relacionadas con el aumento de colesterol, ataques al corazón y accidentes cerebrovasculares



“Grasas malas”, relacionadas con la acumulación de grasa en las arterias y enfermedad cardíaca. Incrementan el riesgo de mortalidad por estas causas.

Productos de menor tamaño, contendrán el etiquetado de advertencia nutrimental numérico:



Edulcorantes

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Sustancias naturales o artificiales distintas al azúcar que proporcionan un sabor dulce.

No se recomienda su uso frecuente, debido a que conducen a alteraciones:

- Metabólicas
- Centro de saciedad
- Microbiota
- Resistencia a la insulina



Revisa la etiqueta ya
que pueden contener
azúcar
Maltodextrina, dextrosa,
sacarosa



Sacarosa (azúcar) + estevia + sucralosa

Cafeína en niños

CONTIENE CAFEÍNA EVITAR EN NIÑOS



Puede causar insomnio, nerviosismo, ansiedad, frecuencia cardiaca acelerada, malestar estomacal, náuseas y dolor de cabeza, lo que depende del grado de sensibilidad de la persona.

Los niños son más sensibles a la cafeína y pueden sentir los efectos por mayor tiempo, alterando el sistema nervioso, los patrones de sueño, la capacidad para concentrarse, el ritmo cardiaco, la presión, etc.

Compara las etiquetas

1. Compara productos similares



2. Elije sin sellos o en su defecto, con la menor cantidad de ellos



3. Si tienen la misma cantidad de sellos, revisa las tablas nutrimentales y elije aquel con menos excesos

Compara las etiquetas

3. Si tienen la misma cantidad de sellos, revisa las tablas nutrimentales y elije aquel con menos excesos



DECLARACIÓN NUTRIMENTAL	
CONTENIDO ENERGÉTICO POR ENVASE	323 kcal (1 355 kJ)
	POR 100 g
CONTENIDO ENERGÉTICO	75 kcal (315 kJ)
PROTEÍNAS	5 g
GRASAS TOTALES	3 g
GRASAS SATURADAS	0 g
GRASAS TRANS	0 g
HIDRATOS DE CARBONO DISPONIBLES	7 g
AZÚCARES	0 g
AZÚCARES AÑADIDOS	0 g
FIBRA DIETÉTICA	7 g
SODIO	390 mg



Declaración Nutrimental	
	Cantidad por 100 g
Contenido energético por 100 g	112.5 kcal (472.5 kJ)
por envase 247.5 kcal	(1 039.5 kJ)
Proteínas	6 g
Grasas totales	4.5 g
Grasas saturadas	0.5 g
Grasas Trans	0 mg
Hidratos de carbono disponibles	12 g
Azúcares	1 g
Azúcares añadidos	0 g
Fibra Dietética	4 g
Sodio	349 mg



DECLARACIÓN NUTRIMENTAL		
CONTENIDO ENERGÉTICO POR ENVASE	639 kcal (2 681 kJ)	
	POR 100 g	POR PORCIÓN DE 130 g PORCIONES POR ENVASE 5 aprox.
CONTENIDO ENERGÉTICO	98 kcal (412 kJ)	128 kcal (537 kJ)
PROTEÍNAS	4.7 g	6.1 g
GRASAS TOTALES	4.3 g	5.6 g
GRASAS SATURADAS	0.4 g	0.5 g
GRASAS TRANS	16 mg	20.8 mg
HIDRATOS DE CARBONO DISPONIBLES	10.2 g	13.3 g
AZÚCARES	0.6 g	0.8 g
AZÚCARES AÑADIDOS	0 g	0 g
FIBRA DIETÉTICA	3.4 g	4.4 g
SODIO	395 mg	513 mg

Compara las etiquetas

1. Compara productos similares



2. Elige sin sellos o en su defecto, con la menor cantidad de ellos



3. Si tienen la misma cantidad de sellos, revisa las tablas nutrimentales y elige aquel con menos excesos



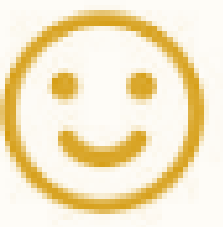
4. Revisa la lista de ingredientes

Revisa la lista de ingredientes

Ingredientes: Leche entera pasteurizada y cultivos lácticos. Contiene: Leche. Puede contener: Gluten, nuez, soya, trigo, fresa, sulfitos y tartrazina. Grasa de leche 3%. **DECLARACIÓN NUTRIMENTAL POR 100 g:** Contenido energético 75 kcal (315 kJ); Proteínas (g) 4.8; Grasas totales (g) 3; Grasas saturadas (g) 1.9; Grasas trans (mg) 0; Hidratos de carbono disponibles (g) 7.2; Azúcares (g) 7.2; Azúcares añadidos (g) 0; Fibra dietética (g) 0; Sodio (mg) 70; Calcio (mg) 177.2. **Contenido energético por envase: 675 kcal (2835 kJ).**



Declaración Nutricional	
Por: 100g	
Contenido energético	74 kcal (314 kJ)
Proteínas	7 g
Grasas totales	2 g
Grasas saturadas	1.3 g
Grasas trans	0 mg
Hidratos de carbono disponibles	7.1 g
Azúcares	6.1 g
Azúcares añadidos	0 g
Fibra dietética	0 g
Sodio	93 mg
Calcio	199 mg
Contenido energético por envase	527 kcal (1 388 kJ)



Ingredientes: Leche semidescremada pasteurizada estandarizada, Lactasa y Cultivos Lácticos. Contiene: Leche. Puede Contener: Gluten (Trigo), Nueces. Contiene 2% Grasa de Leche. ****Por 125 g de producto**



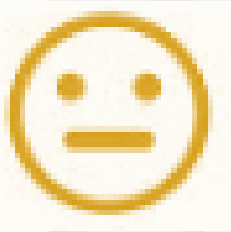
Declaración Nutricional	
Por: 100g	
Contenido energético	84 kcal (353 kJ)
Proteínas	7.3 g
Grasas totales	2.2 g
Grasas saturadas	1.2 g
Grasas trans	0 mg
Hidratos de carbono disponibles	8.7 g
Azúcares	8.7 g
Azúcares añadidos	2 g
Fibra dietética	0 g
Sodio	82 mg
Calcio	190 mg
Contenido energético por envase	371 kcal (1 560 kJ)

Griego Natural 442g
Ingredientes: Leche Semidescremada Pasteurizada Estandarizada, Azúcares Añadidos (Azúcar), Sabor Natural, Lactasa y Cultivos Lácticos. **Contiene: Leche. Puede contener: Gluten (Trigo y Avena), Nueces. Contiene 2.2% Grasa de Leche. *9g proteína por 125g de producto. **Contiene 2 veces más proteína que yogurt batido natural 442g.**



Declaración Nutricional	
Por: 100g	
Contenido energético	89 kcal (377 kJ)
Proteínas	2.6 g
Grasas totales	1.5 g
Grasas saturadas	0.9 g
Grasas trans	0 mg
Hidratos de carbono disponibles	16.3 g
Azúcares	14.1 g
Azúcares añadidos	11 g
Fibra dietética	0 g
Sodio	50 mg
Calcio	100 mg
Contenido energético por envase	111 kcal (471 kJ)

Ingredientes: Leche semidescremada pasteurizada estandarizada, preparado de fruta 13% (Durazno (27%), azúcares añadidos (azúcar), almidón modificado, pectina, goma guar, goma de algarrobo, ácido cítrico, sabor durazno, sorbato de potasio, colorantes (rojo 40, amarillo 5, amarillo 6, azul 1, annatto)), azúcares añadidos (azúcar), almidón modificado, saborizante, cultivos lácticos y cultivos probióticos. **Contiene: Leche. Puede Contener: Trigo (Gluten), Nueces, Sulfitos.** Contiene 1.5% grasa de leche. Con Probióticos



Compara las etiquetas

En las “pequeñas” diferencias, están las grandes diferencias.



¿Mismo producto, misma marca, diferente sabor?



¿Lo llevo?

Realiza sustituciones saludables

Opción No Saludable	Opción Saludable
Refresco, jugos y bebidas azucaradas	Agua natural, infusiones y té fríos sin azúcar
Papas fritas y botanas industrializadas	Cacahuates naturales, palomitas de maíz caseras, palitos de zanahoria, jícama o pepino
Nieves o paletas ultraprocesadas	Nieve o paletas caseras de fruta y/o yogurt natural
Cereales de caja azucarados	Avena natural con fruta y canela
Pan de dulce	Pan tostado con fruta

¡Elije opciones ricas y saludables!

Botanas

- Fruta
- Verdura como jícama y pepino
- Cacahuates naturales
- Pepitas
- Habas
- Garbanzos tostados
- Dips con yogurt natural
- Palomitas de maíz caseras
- Pan integral tostado con jitomate y queso
- Tostadas horneadas con limón
- Ceviche de lentejas



Bebidas

- Tés
- Agua natural con rebanadas de fruta, pepino y/o especias
- Agua mineral sin azúcar
- Agua de Jamaica o limón sin azúcar. Puedes agregar chía o especias



+



+



Postres

- Paletas de yogurt con fruta y avena
- Postre cremoso de guayaba con canela
- Gelatinas de alimentos naturales
- Paletas de fruta con chía
- Helado de fruta congelada
- Pudín de fruta
- Mousse de cocoa con cottage/yogurt
- Panqué de avena con cocoa



Hidrátate



Ingieres líquidos regularmente, aunque que no sientas sed
Acompaña las comidas con agua simple
Lleva contigo siempre una botella reusable de agua simple y toma frecuentemente
Mantén disponible agua simple en tu espacio de trabajo y en casa



Recomendación de consumo
de agua:

De 2.0 a 2.5 litros al día

¿Cuál es tu estado de hidratación?

1	HIDRATADO
2	HIDRATADO
3	HIDRATADO
4	DESHIDRATADO
5	DESHIDRATADO
6	DESHIDRATADO
7	SEVERAMENTE DESHIDRATADO
8	SEVERAMENTE DESHIDRATADO

Alimentación Consciente



Escucha a tu cuerpo

Identifica las señales de hambre y saciedad



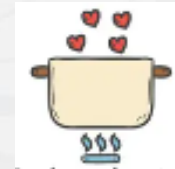
Evita ver televisión o celular mientras comes

Dificulta la identificación de señales de hambre y saciedad. Es más probable que se coma en exceso



Come tranquilo y sin prisas

Dedica tiempo para comer y de preferencia en un ambiente relajado y agradable



Mastica despacio y saborea tus alimentos

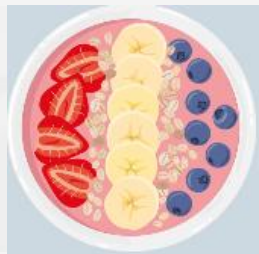
Favorecerás la digestión y el placer de los alimentos

El disfrute de los alimentos está relacionado con la interpretación que le damos al comerlo:



Reconoce las señales de hambre y saciedad

Diferencia entre hambre física y hambre emocional



Hambre física	Hambre emocional
Se produce poco a poco	Se produce de repente
Sientes que puedes esperar para satisfacer tu necesidad de comida	Sientes que necesitas satisfacer inmediatamente tu necesidad de comida
No ansias comidas o alimentos específicos	Ansias comidas reconfortantes específicas
Te sientes satisfecho después de comer	No te sientes satisfecho incluso con el estómago lleno
Al comer, no te sientes mal contigo mismo	Puedes sentir insatisfacción, culpa o vergüenza



Aprender a escuchar al cuerpo es un acto de autocuidado

Actividad física

Reduce el riesgo de:

- Mortalidad
- Enfermedades cardiovasculares
- Hipertensión
- Cáncer
- Diabetes de tipo 2

Mejora:

- Músculos y huesos
- Salud mental
- Salud cognitiva
- Sueño
- Composición corporal



Se obtendrán beneficios adicionales a medida que la actividad física aumenta a través de una mayor intensidad, frecuencia y/o duración

Comenzar con pequeños cambios es el primer paso para construir un estilo de vida más saludable. No se trata de hacerlo perfecto, sino de avanzar de forma consciente y constante.

Disfruta el proceso, cada paso es para cuidar de ti, lo más importante que tienes.



Comentarios y preguntas