



Mundial Social

Salud en el Mundial Social 2026

Semana Nacional de SALUD PÚBLICA

Aliméntate bien, vive mejor

¿Sabías que...? En México, alrededor del 18% de los adultos vive con diabetes y más del 70% presenta sobrepeso u obesidad, condiciones directamente relacionadas con la alimentación y el estilo de vida.

¿Qué es una alimentación saludable?

Es aquella que aporta los nutrimentos necesarios para que el cuerpo funcione correctamente. Llevar una dieta equilibrada ayuda a prevenir la desnutrición, el sobrepeso y enfermedades crónicas.

¿Qué consumir? Incluye diariamente frutas, verduras, cereales integrales, leguminosas, agua natural y proteínas (pescado, pollo, huevo o frijoles). Reduce el consumo de bebidas azucaradas, ultraprocesados, grasas saturadas, sal y azúcar.



Los 4 principios de una dieta saludable

- 1. Adecuación:** aportar nutrimentos y energía según edad, sexo, salud y actividad física.
- 2. Equilibrio:** balance entre la energía que se ingiere y la que el cuerpo utiliza diariamente.
- 3. Moderación:** evitar el exceso de azúcar, sal, grasas y alimentos ultraprocesados para proteger la salud.
- 4. Diversidad:** incluir diferentes alimentos de todos los grupos para obtener las vitaminas y minerales necesarios.

Guía para el equilibrio

El plato del bien comer: es la guía de la Secretaría de Salud que ayuda a elegir una alimentación equilibrada.

Tu salud se construye día a día: pequeñas decisiones saludables hoy pueden marcar una gran diferencia en tu futuro.



Fuentes:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
<http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/nutricion>



Salud
Secretaría de Salud



Instituto Nacional de Medicina Genómica