

10 RECOMENDACIONES

Para la población mexicana

1 Durante los primeros 6 meses de vida, los bebés necesitan **solo** leche materna, después, complementar su alimentación junto con otros alimentos nutritivos y variados, hasta por lo menos los dos años de edad



2 Más verduras y frutas frescas en todas nuestras comidas. Las de temporada, que son más económicas y, cuando sea posible, las de producción local

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

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

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

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 otros dispositivos electrónicos). ¡Cada movimiento cuenta!



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



Para mayor información, contactar a:

Dirección General de Promoción de la Salud – **Correo:** zaira.valderrama@salud.gob.mx
Dirección de Políticas y Programas de Nutrición. CINyS, INSP – **Correo:** bonvecchio@insp.mx

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



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

