



Ciudad de México, a 28 de agosto de 2024

LLAMA SEDESA A EVITAR “COMIDA CHATARRA” PARA EL REGRESO A CLASES

- *El consumo de alimentos ultraprocesados se relaciona con enfermedades como sobrepeso, obesidad y cáncer (incluso con niveles bajos), así como con diabetes y otras comorbilidades, asociadas a enfermedades cardiovasculares*
- *La SEDESA incita a conocer el Programa “Salud en tu Vida, Salud para el Bienestar”, donde se ofrece asesoría gratuita para prevenir y/o controlar la aparición de esos padecimientos*

La Secretaría de Salud de la Ciudad de México (SEDESA) hace un llamado a las madres y padres de familia a evitar la comida chatarra, así como alimentos ultraprocesados en este regreso a clases, pues la ingesta de estos se relaciona con diversas enfermedades, como sobrepeso, obesidad, diabetes, entre otras comorbilidades asociadas al sistema cardiovascular.

Por lo anterior, la SEDESA invita a las familias a revisar y conocer el etiquetado frontal de los alimentos y bebidas, así como las leyendas precautorias, con la finalidad de disminuir el consumo de aquellos que representan un riesgo para la salud.

A efecto de preparar un lunch escolar nutritivo y un sano desayuno para las infancias durante este regreso a clases, se sugiere lo siguiente:

- **Eliminar los alimentos ultraprocesados en medida de lo posible**, como bebidas azucaradas, sopas instantáneas, salchichas o botanas saladas.
- **Observar y reflexionar sobre los hábitos de compra**. Esto puede ser muy útil para elegir las opciones más saludables.
- **Revisar la alacena**. Identificar los alimentos para buscar alternativas más nutritivas.
- **Es preferible comprar en mercados**. Existe mayor posibilidad de encontrar alimentos frescos.
- **Priorizar los alimentos frescos en todas las comidas** y que formen parte del desayuno, comida, cena y lunch escolar.
- **Preparar con anticipación el lunch e incluir a los niños en esta actividad** para que conozcan qué alimentos deben evitar y cuáles priorizar.

La SEDESA invita a conocer el “Plato del Buen Comer” con el fin de tener una alimentación variada, balanceada y nutritiva. Asimismo, recomienda ingerir mayor cantidad de frutas y verduras, incluyéndolas preferentemente en todas las comidas y en cualquiera de sus versiones, como sopas, de forma natural, postres o como refrigerio en el lunch.



Además, sugiere comer suficientes cereales, como el maíz, la avena, el arroz y el trigo, y elegir los que sean mínimamente procesados y en su versión más natural; leguminosas y alimentos de origen animal, combinados con cereales.

Es importante involucrar a las niñas y niños desde la primera infancia en su alimentación y nutrición para que aprendan la importancia del bien comer.

Cabe mencionar que el etiquetado frontal es obligatorio en alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados que se comercialicen en nuestro país y consiste en cinco sellos:

- Exceso de Calorías
- Exceso de Azúcares
- Exceso de Grasas Saturadas
- Exceso de Grasas Trans
- Exceso de Sodio

Al introducir a edad temprana estos alimentos, se desplazan los naturales y saludables, que en niñas y niños promueve la preferencia de sabores muy dulces o salados, aumentando el riesgo de desarrollar una comorbilidad ligada a la carencia de nutrientes y proteínas, además de exceder el consumo de calorías.

La SEDESA incita a conocer el Programa “Salud en tu Vida, Salud para el Bienestar”, donde se ofrece asesoría gratuita para prevenir y/o controlar la aparición de enfermedades como hipertensión, sobrepeso, obesidad y diabetes.

En el siguiente link se encuentra disponible un recetario saludable con ideas para un lunch nutritivo y atractivo para este regreso a clases:
<https://saludentuvida.cdmx.gob.mx/recomendaciones/recetario-saludable-con-recetas-elaboradas-por-los-pacientes-del-proyecto-urbano-de-salud/>

—000—