



Recuerda además:

♥ **Incluir frutas y verduras** en tu dieta diaria de ser posible, toma como referencia el “Plato del Bien Comer” y que sea por recomendación de un profesional.

♥ **Prefiere granos integrales, leguminosas y carnes magras**, estas aportarán los micro y macronutrientes necesarios, los cuales te ayudarán a mejorar el metabolismo y absorción de nutrientes.

♥ **Limita y/o reduce en la medida de lo posible el consumo de azúcares, carbohidratos, sal y grasas saturadas**, recuerda que se convierten en glucosa, pudiendo elevar tus niveles en sangre, y si no realizas actividad física, se almacenarán en músculo, incrementando tu volumen corporal.

♥ **Bebe suficiente agua**. Recuerda que lo recomendado es consumir de 6 a 8 vasos de agua natural al día.

♥ **Evita alimentos ultraprocesados**. Contienen harinas refinadas, azúcares procesadas, grasas saturadas y grasas “trans”, lo que incrementará de forma considerable tus niveles de glucosa durante el día, contribuyendo además al desarrollo de enfermedades crónicas degenerativas a mediano y largo plazo como sobrepeso, obesidad, diabetes y enfermedades coronarias.

♥ **Realiza ejercicio por lo menos 30 minutos al día**, o de 2.5 a 3 horas por semana.



Por una PBI más informada...

¡Recuerda que la Subdirección de Servicios Médicos Integrales trabaja en beneficio tuyo y de tu familia!

Si deseas una consulta en el área de Nutrición, acude directamente a la Unidad Médica “Especialidades” y solicita una cita.

O bien, comunícate al número  
Tel. 55 5719-2662.

### ÁREAS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y NUTRICIÓN

**UNIDAD MÉDICA “100 METROS”**  
Ave. de los 100 metros No. 96, Col. Nueva Vallejo, Alc. Gustavo A. Madero.  
C.P. 07750, CDMX

**UNIDAD MÉDICA “MARRUECOS”**  
Calle Marruecos No.51, Col. Romero Rubio, Alc. Venustiano Carranza.  
C.P. 15400, CDMX.

**UNIDAD MÉDICA “ESPECIALIDADES”**  
Calle Norte 13-A No.5221, Col. Nueva Vallejo, Alc. Gustavo A. Madero.  
C.P. 07750, CDMX.  
Tel. 55 5719-2662

#### Bibliografía

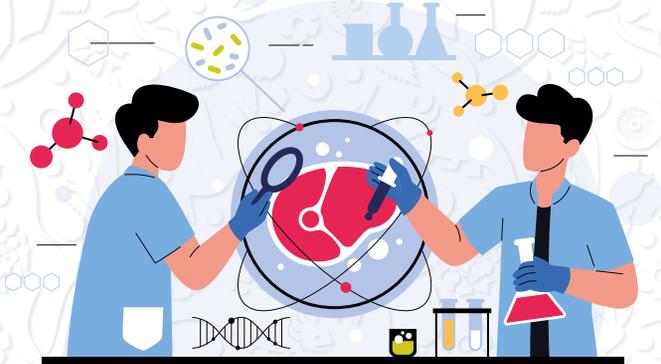
Organización Mundial de la Salud. (2020). La inocuidad de los alimentos. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/food-safety>  
Organización Panamericana de la Salud. (2021). Nutrición y actividad física. <https://www.paho.org/es/temas/nutricion>  
Secretaría de Salud (México). (2021). Guía alimentaria para la población mexicana. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/salud>

**7 DE JUNIO**  
**Día Internacional de la Inocuidad de los Alimentos**



¡Siempre Alerta con Disciplina y Orden  
para una Convivencia Pacífica!

## ¿QUÉ ES LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS?



Son un conjunto de medidas necesarias para garantizar que los alimentos no causen daño al consumidor cuando se preparan y consumen, lo que previene enfermedades gastrointestinales transmitidas por alimentos contaminados, como la salmonella, E. coli o listeria. La inocuidad en los alimentos tiene relación directa con una dieta balanceada.

- ♥ Los alimentos contaminados pueden perder sus nutrientes
- ♥ Las enfermedades por alimentos contaminados pueden afectar la absorción de los nutrientes
- ♥ Tener una dieta segura y equilibrada mejorará tu salud inmediatamente

## UNA ALIMENTACIÓN CORRECTA CON BASE EN UNA DIETA BALANCEADA

Si bien la mayoría de las personas entienden por "dieta" llevar un régimen alimenticio prescrito por un médico o nutriólogo(a) que limita o prohíbe consumir ciertos grupos de alimentos, lo cierto es que "dieta" son todos los alimentos que consumimos de forma diaria y habitual. Por lo que existen dietas correctas e incorrectas.

Una dieta correcta es la ingesta de alimentos de forma balanceada que realiza una persona, en donde se consumen de forma proporcional y racionada los **micronutrientes** (vitaminas y minerales) y **macronutrientes** (carbohidratos, lípidos [grasas] y proteínas) necesarios para realizar nuestras actividades diarias.

Por su parte, una **dieta incorrecta es el consumo desproporcionado que realiza una persona**, en donde únicamente consume un cierto grupo de macronutrientes como carbohidratos, lípidos (grasas) y/o proteínas, los cuales son los que aportan una mayor cantidad de energía.

Por lo anterior, una "alimentación correcta" es el hábito de consumir en nuestra dieta diaria, **alimentos que aporten a nuestro organismo los nutrientes necesarios para realizar nuestras actividades.**

Una alimentación correcta contribuye a mantener fuerte nuestro sistema inmunológico, previniendo con ello el desarrollo de enfermedades, tener energía suficiente para realizar nuestras actividades y un correcto metabolismo.

Además, si complementas una dieta correcta con actividad física por lo menos 30 minutos al día, verás una reducción a corto plazo de la grasa almacenada en tu cuerpo, incrementando así tu autoestima



A continuación te informamos las cinco claves para una correcta inocuidad de los alimentos, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS):

- ♥ **Mantén la limpieza.** Lava tus manos y superficies antes de preparar cualquier alimento
- ♥ **Separa alimentos crudos y cocidos.** Evita la contaminación cruzada. Una vez lavados y desinfectados, podrás juntarlos para su cocimiento o preparación
- ♥ **Cocina completamente los alimentos.** Asegúrate de alcanzar temperaturas seguras y que los alimentos se cuezan de forma completa. De ser posible evita comer alimentos crudos, poco cocidos o término medio.
- ♥ **Mantén los alimentos a temperaturas seguras.** Alimentos fríos bajo 5°C y calientes sobre 60°C es lo que se recomienda para su mantenimiento y cocción adecuada, respectivamente.
- ♥ **Usa agua potable y materias primas seguras.** Lava frutas y verduras y elige productos frescos