



CIUDAD DE MÉXICO
CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN



SSC



PBI

🔹 **Nivel 5-Bebidas con alto valor calórico y beneficios en salud limitados:** Se trata de jugos de fruta, leche entera y bebidas alcohólicas o deportivas. Se recomienda **no ingerirlas preferentemente**. O bien consumir de hasta medio vaso (125 ml) por su aporte de calorías.

🔹 **Nivel 6-Bebidas con azúcar y bajo contenido de nutrientes:** Incluye refrescos y bebidas con azúcar adicionada (jugos, aguas de sabor y café). Su consumo se asocia con caries dental y obesidad, por lo que **se recomienda retirarlas de nuestra dieta** de forma definitiva, dado que no aportan algún valor nutricional y perjudican y/o deterioran a nuestro organismo.

CONSEJOS PARA UNA HIDRATACIÓN SALUDABLE CON BASE EN LA JARRA DEL BUEN BEBER



🔹 **Bebe agua de manera constante:** hidrátate de forma constante y no esperes a tener sed. Si realizas actividad física, recuerda hacerlo antes, durante y después de tu ejercicio.

🔹 **Evita las bebidas azucaradas:** si realmente deseas un sabor diferente, agrega frutas frescas o hierbas a tu agua, como limón, pepino o menta (infusiones).

🔹 **Incorpora infusiones a tu dieta:** Las infusiones de hierbas sin azúcar son excelentes para mantenerte hidratado sin añadir calorías.

🔹 **Consumo sobre el alcohol:** Si decides beber alcohol, hazlo de forma responsable y evita combinarlas con bebidas azucaradas.

🔹 **Haz caso de los sellos de advertencia:** **Evita ingerir bebidas industrializadas** con dos o más sellos de advertencia.

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

Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012. Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Secretaría de Salud. (2023). Plato del Bien Comer (actualización 2023). <https://www.gob.mx/salud>

EL NUEVO PLATO DEL BIEN COMER Y JARRA DE BUEN BEBER



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

NUEVO PLATO DEL BIEN COMER

Diseñado por la Secretaría de Salud, el Plato del Bien Comer es una herramienta gráfica diseñada para orientar a la población sobre cómo llevar una alimentación equilibrada. Forma parte de la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, la cual promueve prácticas saludables de alimentación.

Su actualización es constante, lo que se refleja como una guía alimentaria más precisa y adaptada a las necesidades nutricionales actuales de la población mexicana, a fin de poder prevenir condiciones físicas inadecuadas y posterior desarrollo de enfermedades crónico-degenerativas, como son: sobrepeso, obesidad, desnutrición, dislipidemias, diabetes mellitus tipo 2 e hipertensión arterial entre otras.

De esta forma, el Plato del Bien Comer distribuye los alimentos con su porcentaje recomendado para consumirlo en 5 grupos, de acuerdo al valor nutricional que aporta cada grupo, los cuales te mostramos a continuación:



- Verduras y frutas de temporada: 50% del plato.
- Granos y cereales: 22% del plato.
- Leguminosas: 15% del plato.
- Alimentos de origen animal: 8% del plato.
- Aceites y grasas saludables: 5% del plato.

Esta modificación al Plato del Bien Comer incluye una mayor diversidad alimenticia, resaltando la importancia de los alimentos frescos, naturales y menos procesados, haciendo énfasis en una **reducción significativa del consumo de azúcares, grasas y sal.**

CONSEJOS PARA UNA DIETA SALUDABLE CON BASE EN EL PLATO DEL BIEN COMER

- **Evita comer alimentos a base de harinas refinadas:** las galletas, pan de caja, pan dulce, y tortillas de harina, convertirán los carbohidratos de la harina en glucosa; esto, adicional al azúcar contenida, elevarán tu nivel de glucosa durante la mayor parte del día.
- **Reduce el consumo de azúcar:** las azúcares procesadas contenidas en las galletas, pan de caja, pan dulce y dulces, elevarán de inmediato tu nivel de glucosa. Y adicional a ello, si consumes bebidas azucaradas como refrescos, tus niveles de glucosa podrán elevarse de forma importante, afectando tu estado de salud.
- **Reduce el consumo de sal y grasas vegetales:** los alimentos grasosos y con cantidades de sal elevados, serán factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades coronarias como aterosclerosis, Eventos Cerebro Vasculares e Infartos entre otras.
- **Evita consumir grasas "trans":** contenidas en las frituras y pan dulce de caja (comercial) son más difíciles de quemar mediante el ejercicio, además de que obstruyen de forma significativa las arterias, dificultando el flujo sanguíneo, generando así enfermedades coronarias prematuras e incluso la muerte.
- **Haz caso de los sellos de advertencia:** **Evita consumir alimentos procesados** o industrializados con dos o más sellos de advertencia.



LA NUEVA JARRA DEL BUEN BEBER

Al igual que el Plato del Bien Comer, la Jarra del Buen Beber es una herramienta educativa gráfica creada por la Secretaría de Salud para **promover una hidratación adecuada** y mejorar los hábitos de consumo de líquidos en la población. Basada en el principio de prevención de enfermedades, busca mejorar la calidad de vida de la población mediante la correcta elección de bebidas.



- **Nivel 1-Agua Potable Natural:** es la bebida más adecuada para cubrir las necesidades diarias de líquidos. Se recomienda consumir **al menos 8 vasos de agua natural al día.**
- **Nivel 2-Leche semidescremada, leche descremada y bebidas de soya sin azúcar adicionada:** aportan calcio, vitamina "D" y proteína de alta calidad. Se deben preferir sobre la leche entera y bebidas lácteas endulzadas. Se recomienda **beber máximo 2 vasos al día.**
- **Nivel 3-Café y té sin azúcar:** se pueden tomar hasta 4 tazas al día (250 ml por taza). Proporcionan micronutrientes como fluoruro, aminoácidos, vitaminas y antioxidantes.
- **Nivel 4-Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales:** incluyen refrescos de dieta, aguas vitaminadas, bebidas energizantes y otras con base en café ó té. Se recomienda su consumo de forma esporádica, o bien, **tomar hasta 500 ml por día (2 vasos de 250 ml).**