

**XIV ENCUENTRO  
EXPOBOTANAS**



**“¿Alimentación saludable?  
Tendencias para el  
consumidor mexicano”**

Q.F.B. Marco A. León Félix  
Presidente Nacional de SOMEICCA A.C.



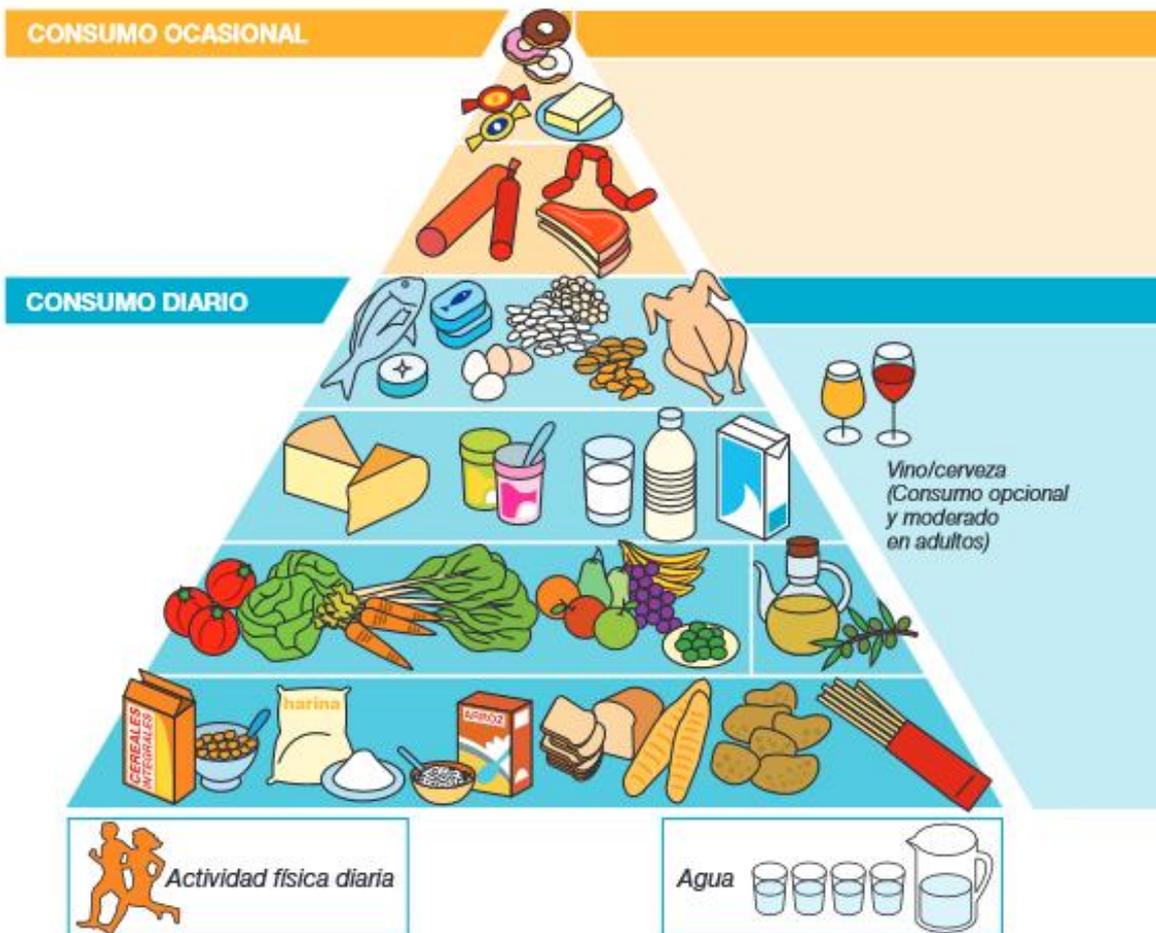
*“La alimentación saludable se entiende en este documento educativo, no solo como el conjunto de consejos para lograr una nutrición sana, pilar de la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, sino también segura, exenta de riesgo para la salud”*

Sociedad Española para la Nutrición Comunitaria

\*Pirámide de la alimentación saludable

Anexo 1.1

Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2004)





*“La alimentación saludable se basa en los conocimientos científicos, que han originado lo que se puede llamar la nueva nutrición.*

*Lo básico es que de una forma fácil nos aseguremos de consumir suficientes vitaminas, minerales, antioxidantes y fibras, reducir las grasas, sobre todo las saturadas, y moderar el consumo total de calorías”*

Subsecretaría de Salud de Prevención y Control de Enfermedades

Coordinación de vigilancia epidemiológica

Guía de Alimentación Saludable



**NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.**

## 3.21 Dieta: al conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día, y constituye la unidad de la alimentación.



**3.22 Dieta correcta:** a la que cumple con las siguientes características: completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada.





**3.22.1 Completa.-** que contenga todos los nutrimentos. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los 3 grupos.

**3.22.2 Equilibrada.-** que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí.

**3.22.3 Inocua.-** que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas, contaminantes, que se consuma con mesura y que no aporte cantidades excesivas de ningún componente o nutrimento.

**3.22.4 Suficiente.-** que cubra las necesidades de todos los nutrimentos, de tal manera que el sujeto adulto tenga una buena nutrición y un peso saludable y en el caso de los niños o niñas, que crezcan y se desarrollen de manera correcta.

**3.22.5 Variada.-** que de una comida a otra, incluya alimentos diferentes de cada grupo.

**3.22.6 Adecuada.-** que esté acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características.

"Servicios Básicos de Salud. Promoción y Educación para la Salud en Materia Alimentaria. Criterios para Brindar Orientación"

**A4.3** Consume lo menos posible grasas, aceites, azúcar, edulcorantes y sal, así como los alimentos que los contienen.



**A4.8** Acumula al menos 30 minutos de actividad física al día.



**A4.9** Mantén un peso saludable, el exceso y la insuficiencia favorecen el desarrollo de problemas de salud. Acude periódicamente a revisión médica.





# School Health Policies and Practices Study (SHPPS)



**School Health Policies and Practices Study (SHPPS)**  
**HHS Centers for Disease Control and Prevention (CDC)**  
**Evaluación de Programas de Escuelas Saludables 2014**  
**Criterios de Evaluación**

- 1. Educación para la salud**
  - 2. Educación Física**
  3. Servicios de salud
  4. Salud mental y servicios sociales
  - 5. Servicios de nutrición**
  6. Ambiente saludable y escuela segura
  7. Promoción de la salud para el personal docente y administrativo
  - 8. Involucramiento de familia y la comunidad**
-

# Aportación calórica de una dieta común en México

	Alimento / Platillo	Unidad	Porción	Cont. Energético Kcal
Desayuno	Huevos Fritos	2		320
	Tortillas de Maíz	3		196
	Jugo de Naranja exprimido	1 Vaso	300 mL	141
Comida	Sopa de Fideo		100 g	91
	Arroz Cocido Blanco		100 g	87
	Milanesa	1	100 g	300
	Refresco Cola		355 mL	156.2
	Gelatina		100 g	65
Cena	Leche entera	1 Vaso	300 mL	183
	Pan Dulce (Concha)	1		202
<b>TOTAL</b>				<b>1741.2</b>

Variante 1:

- Bolsa de totopos de maíz nixtamalizado con chile y sabor queso de 62g aporta 300 Kcal.
- **1741.2** + 300 KCal = **2041.2 Kcal**



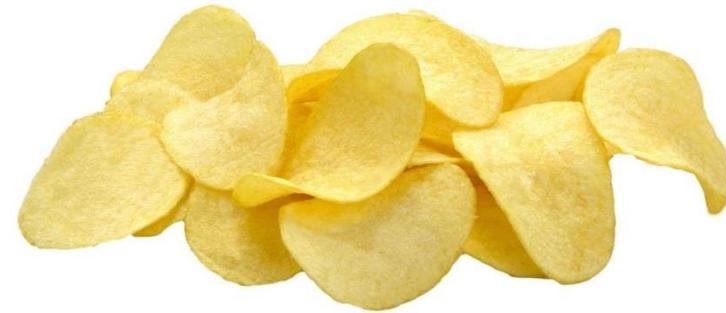
Variante 2:

- Bolsa de totopos de maíz nixtamalizado con chile y especias de 52g aporta 249 Kcal
- 249 Kcal + **1741.2** = **1990.2 Kcal**



Variante 3:

- Papas fritas con sal de 18g y 45g aportan 94 Kcal y 235 Kcal respectivamente
- 94 Kcal + **1741.2** = 1835.2 Kcal
- 235 + **1741.2** = 1976.2 Kcal



Variante 4:

- Papas fritas onduladas bolsa de 50g aporta 260 kcal
- 260 Kcal + **1741.2** = 2001.2 Kcal



Variante 5:

- Cacahuete tostado sazonado sin aceite porción de 25 g aporta 138 Kcal
- 138 Kcal + **1741.2** = 1879.2 Kcal

## CASO DEL TABACO



## CASO DEL TABACO



## CASO DE LA CERVEZA



## CASO DE LA CERVEZA

*“El abuso en el consumo de este producto es nocivo para la salud”*



## CASO DE LAS BOTANAS

*¿Existe alguna advertencia en la etiqueta de las botanas relacionada con daños a la salud del consumidor?*





# CONCLUSIONES

- Las botanas son alimentos
- No existen los alimentos chatarra
- La clave para una alimentación saludable es una dieta correcta.

## CONCLUSIONES

- Las botanas pueden ser incluidas en una dieta correcta.
- No hay advertencia alguna en la legislación alimentaria en relación a la afectación de la salud de los consumidores de botanas, ni en México ni en algún otro país.



*Por una cultura de calidad en el  
consumo de alimentos  
(CUCCAL)*

