

Componente 3

Etiquetado de alimentos



El nuevo etiquetado de alimentos resalta componentes o nutrientes críticos que están asociados con las principales enfermedades relacionadas con la alimentación. La principal fuente de estos son los productos procesados y ultraprocesados.

Se declaran mediante el etiquetado frontal, llamado etiquetado para la salud a través de octágonos que los resaltan:



En productos cuyo empaque es muy pequeño, se muestra un sello con el número de sellos que tiene el producto:



En caso de contener edulcorantes artificiales (endulzantes sin calorías) o cafeína, se muestran estas leyendas:

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

CONTIENE CAFEÍNA EVITAR EN NIÑOS

Los edulcorantes son sustancias que no se consideran saludables en general. Se recomienda reducir su consumo.

Revisa los productos antes de consumirlos y comprarlos, elige aquellos con el menor número de sellos y leyendas posible. Recuerda: Mientras menos procesado mejor, más fresco mejor.

En esta empresa nos interesa tu bienestar y estamos comprometidos con tu salud, comparte esta información con tu familia. Juntos trabajamos por alimentarnos mejor.

Te invitamos a formar parte de este movimiento en pro de la salud de las personas trabajadoras que se está dando a nivel nacional. Con acciones conjuntas podremos sumar salud para ti, tu familia y juntos formaremos parte de una gran red de empresas que están cambiando para ofrecer un ambiente más saludable para la población trabajadora y sus familias.

Alimentación saludable para las personas trabajadoras



GOBIERNO DE MÉXICO



ELSSA

ENTORNOS LABORALES SEGUROS Y SALUDABLES



ELSSA
ENTORNOS LABORALES
SEGUROS Y SALUDABLES



Componente 1

¿Para qué me sirve comer sano?



Me siento con energía para mi jornada.



Mejoro mi salud física.



Tengo energía para las actividades del día fuera del trabajo.



Mejora mi estado de ánimo y eso contribuye a tener un buen día en el trabajo y en casa.



Comiendo sano, también contribuyo a la salud del planeta.



Mejora la salud de mi familia cuando todos comemos saludable.



Componente 2

Alimentación saludable



Permite alcanzar y mantener un buen estado de salud. A niñas, niños y adolescentes, les permite crecer y desarrollarse adecuadamente.



La alimentación saludable incluye alimentos frescos, naturales, de temporada y de la región.



Un plato saludable contiene la mitad de verduras y frutas, un cuarto de cereales, principalmente de granos enteros (como tortilla de maíz, pan integral, amaranto, arroz integral), y un cuarto con alimentos ricos en proteínas (leguminosas y alimentos de origen animal). Incluye un alimento de cada grupo en las comidas principales.



Incluye hidratarse con agua simple potable (6 a 8 vasos por día).



Es saludable para ti, tu familia y para el planeta.

¿Cómo puedo ajustar mi alimentación para que sea más saludable?



Agrega una verdura más a tu día, buscando incluir una en cada comida.



Incluye un refrigerio saludable para la jornada laboral que contenga fruta o verdura.



Organiza tu semana para comprar alimentos frescos, locales y de temporada. Busca cocinar en casa.



Realiza tus compras sin hambre para no comprar en exceso.



Recuerda que más fresco es mejor y menos procesado es mejor.



Reduce el consumo de productos industrializados y ultraprocesados, como refrescos, jugos industrializados, bebidas dulces, pastelillos, postres, botanas dulces y saladas, y pan de caja.



Cuando consumas procesados, elige productos con el menor número de sellos posible en el etiquetado.



Tu plato

- Verduras y frutas frescas, locales y de temporada.
- Más leguminosas (frijoles, lentejas, habas).
- Cereales enteros y productos integrales.
- Pocos alimentos de origen animal.