

Nombre común con el que se conoce a la reforma de ley que prohíbe el regalo, distribución y venta de productos con muy alto contenido de azúcar y ultra procesados a niñas, niños y adolescentes para el cuidado de su salud.

Ley antichatarra

Es una obligación de las autoridades garantizar una alimentación suficiente, accesible, duradera y en condiciones saludables.

Derecho a la sana alimentación

Es una iniciativa de organizaciones no gubernamentales que contribuye a que todas las personas hagamos más sana nuestra alimentación, rescatando nuestros alimentos tradicionales y el consumo de productos naturales y frescos de las regiones, desde la apropiación de nuestro derecho a una alimentación sana, a la salud y a un sano desarrollo.

Campaña
Oaxaca sin
chatarra

Es la ley que regula los alimentos y bebidas que se pueden vender en TODAS las escuelas de México, implementada como una medida para que niñas y niños SOLO consuman alimentos naturales y puedan desarrollarse plenamente en entornos saludables dentro de las escuelas.

Ley de regulación de alimentos y bebidas para venta y consumo en las escuelas

Es comida recomendable consumir para alimentarnos sanamente, cuya preparación e ingredientes naturales son parte de nuestra identidad cultural. Su elaboración es a base de alimentos endemicos de determinado territorio, país o estado.

Comida
tradicional

Es la combinación adecuada de frutas, verduras, cereales y carne, que permiten que nuestro cuerpo consuma los nutrientes que necesitamos de los alimentos.

Plato del buen
comer

**Son las enfermedades
causadas por el
consumo constante
de comida chatarra,
refrescos, jugos y
aguas saborizadas
artificialmente.**

**Hipertensión,
Diabetes tipo 2,
Cáncer y Obesidad.**

Son resultado de formulaciones industriales principalmente a base de sustancias extraídas o derivadas de alimentos, además de aditivos y cosméticos que dan color, sabor o textura para intentar imitar a los alimentos.

**Productos
ultraprocesados**

Es la empresa que más contamina el planeta, produciendo bebidas chatarra que generan al año 2,900,000 toneladas de desechos plásticos, lo que que es equivalente a 3,712 auditorios Guelaguetza llenos con personas de un peso promedio de 70 kilos cada una.

Coca-cola

Son bebidas producidas por empresas que lucran con el acaparamiento del agua en México, el sobre consumo del agua es tal que para elaborar 500 mililitros del refresco más popular en el mundo se utilizan 35 litros de agua.

**Bebidas
embotelladas
y azucaradas**

Es un alimento que forma parte de la alimentación oaxaqueña, es riquísimo en proteínas, fibra y vitamina B. Se prepara con ajo, sal, limón y chile y puesto como botana o en taquitos podemos disfrutar de tan exquisito manjar. Es de consumo común en Oaxaca.

El chapulín

Es un alimento natural y nutritivo que puede ser una buena colación y te quita de antojos dulces o salados. Podemos consumirlas de manera fresca, en agua, rebanadas con chilito y limón, o mezcladas con más variedad de éstas.

Las frutas
de temporada

Es un platillo oaxaqueño completo y balanceado. Con base en tortilla de maíz de gran tamaño, típica de los valles centrales de Oaxaca que al preparar con verduras, frijol en pasta, quesillo, aguacate y salsa, en ocasiones acompañada de carne, principalmente tasajo, es una buena fuente de fibra, vitaminas y minerales.

La Tlayuda

Es una comida tradicional que normalmente consumimos en ocasiones muy especiales, las festividades de todos santos y convivencias importantes.

La combinación de sus ingredientes nos aporta fibra, hierro, potasio, magnesio y azufre.

El mole negro

Esta bebida es de origen tradicional de los Valles Centrales de Oaxaca, elaborada a base de maíz, cacao, hueso de mamey y la rosita de cacao; tomarla nos provee de energía, proteína, fibra, calcio, magnesio, potasio, hierro y zinc. Es riquísima en temporada de calor

El tejate

Es una de las semillas que forma la base de nuestra dieta como las tortillas, memelas, en guisos como el chileatole, tamales o esquites, es base fundamente de la alimentación tradicional.

Maíz

Es un alimento que forma parte de los principales quelites en todo México y al igual que el maíz y el frijol, forma parte de la dieta milpa, siendo una fuente importante de vitaminas, minerales, proteína y fibra.

Verdolagas

Esta bebida deliciosa caliente o fría, preparada con agua o leche, es realizada a base de semillas de cacao, almendras, azúcar y canela. Se dice que fué traída por los dioses al mundo mortal y hoy en día la podemos saborear en festividades importantes o con moderación en nuestras comidas cotidianas.

Chocolate
oaxaqueño

Es un sistema de alimentación saludable que se basa en alimentos como el maíz, frijol, calabaza, quelites, miltomate, chile y muchos más cultivos nativos, que forman parte de nuestra identidad cultural y son comunes en las diferentes regiones de México.

La dieta milpa

Es el líquido vital para nuestro planeta y para el funcionamiento de nuestro organismo, cuando carecemos de él no podemos desarrollarnos adecuadamente y podemos poner en riesgo nuestra vida. Por ello es importante tomarlo diario para mantener el cuerpo hidratado y con un buen funcionamiento.

El agua

Son los distintivos negros que se encuentran en productos ultraprocesados, que nos hacen saber de manera clara que son dañinos para nuestra salud, y nos alertan de excesos de calorías, sodio, grasas saturadas o azúcares; edulcorantes y cafeína.

Sellos de
advertencia