

Sigue los siguientes consejos para que tu alimentación sea saludable para ti, tu familia y para el planeta:

**Más fresco es mejor,
Menos procesado es mejor.**



- **Reduce los desperdicios (compra lo que necesitas, sírvete porciones moderadas).**
- **Recicla.**
- **Produce algún alimento en casa.**
- **Agradece tu comida.**
- **Prepárala con amor.**
- **Mastica despacio.**
- **Come en compañía disfrutando.**

Para cuidar tu alimentación, busca que tu plato se vea así:

Saber comer

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



Acude a tu Unidad de Medicina Familiar para que te refieran a las Unidades Operativas de Prestaciones Sociales Institucionales y puedas aprender más sobre el cuidado de tu salud.

Para mayor información, escanea el código QR



Programa de Atención Social a la Salud (PASS)



¿Qué es el PASS?

El Programa de Atención Social a la Salud está dirigido a mejorar los estilos de vida que se consideran no saludables y que representan un riesgo para la salud de las personas que viven con enfermedades no transmisibles, tales como:

- Prediabetes.
- Diabetes.
- Hipertensión Arterial.
- Sobrepeso.
- Obesidad.
- Depresión.
- Ansiedad.

Beneficios del programa:

- Facilita la adopción de hábitos saludables.
- Promueve el autocuidado de la salud.
- Evita y disminuye complicaciones de las principales enfermedades crónicas como obesidad, diabetes mellitus e hipertensión.
- Previene que las personas presenten nuevas enfermedades.
- Crea redes y grupos de apoyo en las comunidades.
- Mejora la salud física y mental.

Te invitamos a cuidar tu salud y la de tu familia con los talleres:

- Alimentación saludable y sostenible.
- Ejercicio físico para la salud.
- Bienestar emocional.
- Yoga.
- Arte y salud.

Estos son impartidos por las Unidades Operativas de Prestaciones Sociales Institucionales.

¿Cuáles son los requisitos?

- Ser derechohabiente del IMSS.
- Vivir con alguna enfermedad crónica no transmisible.
- Ser referido por tu Unidad de Medicina Familiar.
- Portar identificación oficial.



Recomendaciones:

Para incrementar tu actividad física diaria, te recomendamos:



- Realizar pausas activas de 10 minutos por cada 45 minutos de permanecer sentado en un solo lugar.
- Realizar 30 minutos al día de ejercicio físico moderado.
- Disminuir el uso del auto realizando traslados cercanos en bicicleta o caminando.

Para cuidar tu salud mental, te recomendamos:

- Realizar ejercicios de respiración por lo menos 10 minutos al día.
- Descansar al menos 8 horas al día en un espacio cómodo libre de aparatos electrónicos.
- Incluir en tu rutina actividades saludables que disfrutes y que encuentres relajantes