

¿Sabías qué?

En México, más de 75 millones de personas tienen algún grado de sobrepeso u obesidad. 3 de cada 4 adultos de 20 años y más viven con esta condición.



Existen jóvenes y adultos con Diabetes Mellitus tipo II.



Y otras personas debido a que sus riñones no funcionan bien, lamentablemente requieren de una máquina para sobrevivir.

La Receta de Hoy: Sardinas con verduras



- 1 pza de sardina en tomate
- 3 cdas de cebolla picada
- 1/2 pza de jitomate picado
- 1/2 tza de brócoli
- 1/4 tza de zanahoria picada
- 1/4 tza de ejotes picados
- 1/2 tza de papa picada
- 1/2 pza de calabacita picada
- 1 cdita de aceite

- Sofreír la cebolla hasta que cambie de color, agregar el jitomate y sazonar con sal al gusto
- En un recipiente desmenuzar las sardinias, agregar la cebolla con el jitomate y mezclar
- Lavar perfectamente las verduras restantes y ponerlas en agua hirviendo a fuego medio durante 4 o 5 minutos.
- Escurrir y dejar enfriar
- Mezclar las verduras con la sardina y servir



Gobierno de
México

Salud
Secretaría de Salud

Educación
Secretaría de Educación Pública

Bienestar
Secretaría de Bienestar

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

Historieta "Misión salud"

Número 1
Junio 2025



Gobierno de
México

Salud
Secretaría de Salud

Educación
Secretaría de Educación Pública

Bienestar
Secretaría de Bienestar

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

Nutriana

Báculo de
mazorca
de maíz



Mujer mexicana
de 28 años

Vestimenta con
detalles de trajes
típicos mexicanos

Mujer indígena mexicana de 28 años que le gusta llevar una vida saludable. Tiene como objetivo cuidar la salud de las mexicanas y los mexicanos, ayudándolos a llevar estilos de vida saludables para prevenir enfermedades y evitar que el Rey Chatarra logre conquistarnos.



Continuará...

Al día siguiente en la guarida de Rey Chatarra...



Rey Chatarra

Cabello rizado como el de un personaje famoso que vende hamburguesas

Corona de latas de refresco

Báculo de dona glaseada

Corbata de envoltura de papas

Bastón de pan horneado y entrelazado de sabor salado



El Rey Chatarra, es el líder de "Los Super Gachos" que se encarga de "mal aconsejar" a las y los mexicanos, convenciéndolos de consumir alimentos ultraprocesados. Su objetivo es enfermar a las y los mexicanos para dominarnos y apoderarse de nuestro país.

En la ciudad Desganópolis el Rey Chatarra ha estado provocando a la población para que solo se alimenten de productos con sellos y tengan malos hábitos. Quiere que todos enfermen para conquistar la ciudad.



Mientras tanto en otro lugar, las niñas visitan a la tía Letárgika



Golosina



Su personalidad coqueta y persuasiva le permite "endulzar" la voluntad de todos hasta convencerlos de caer en la tentación: gomitas, paletas, caramelos... cuanto más azúcar, mejor.

Más tarde...





En una tarde soleada,
Rey Chatarra llega a la plaza...





Letárgika

Bata percutida, holgada llena de manchas de grasa y migajas

Celular colgado al cuello para no perderlo y tener que caminar para buscarlo

Reloj inteligente para que le notifique el comienzo de sus novelas favoritas

Llena sus bolsillos de botanas para no tener que ir por más a la cocina

Gafas de fondo de botella por el uso excesivo de pantallas. Sus gafas se oscurecen si sale a la calle

Su control remoto universal además de controlar cualquier dispositivo electrónico. Tiene el poder de bajar la energía de la gente cuando come de más o detecta que comieron alimentos ultraprocesados

Vehículo de transporte para no mover ni un solo músculo.



Aliada del rey Chatarra, ella lo ayuda a que las personas no se muevan, no hagan esfuerzos y sean sedentarias, detesta ver a gente ejercitándose. Representa al sedentarismo.

