

## ¿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

# Historieta "Misión salud"

Número 1  
Junio 2025



Gobierno de México

Salud  
Secretaría de Salud

Educación  
Secretaría de Educación Pública

Bienestar  
Secretaría de Bienestar

# 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

Paleta de caramelo con poderes mágicos



Vestido colorido hecho con envolturas de dulces

Bolsa de caramelos para hipnotizar a quien los pruebe

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.





¡Chin! Una vez más se pudrió la comida. No me da tiempo de cocinar



¡Pero mamá, no podemos cenar esto!



¡Jajajajaja! Tengo todo a mi favor



Apúrense que ya se tienen que dormir



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



¡Vengan, pequeños! ¡Les traigo hamburguesas triples, papas gigantes y litros de soda!

¡Coman sin parar, que la vida es para disfrutar!



¡Wow, está delicioso!



¡Cuidado! No todo lo que brilla es oro... ni todo lo que cruje es bueno para el corazón



# Letárgika

Bata percudida, 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.



Papá, ¿Vamos a echar una cáscara?



El siguiente programa no sirve para nada, pero no se lo pueden perder



¡Que reine el sofá y el azúcar escondida!



En estas tiendas venden pura comida chatarra, en lugar de vender alimentos naturales y frescos



No se preocupe Don Pepe, ¡Ya llegué!



¡Llamaré al Escuadrón Misión Salud!



Que bueno Nutriana, se lo llevaré a mis nietas