

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.

Rey Chatarra



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.



Más tarde...



¡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



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
obscurcen 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.



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



El problema de esta Ciudad, es más grave de lo que pensé!

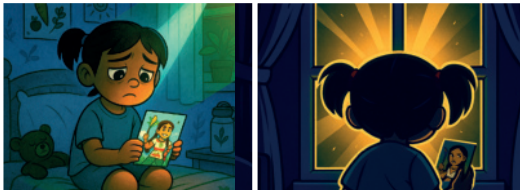
Se impuso el sedentarismo y la mala alimentación



Además, se ven apáticos y tristes



Escuadrón Misión Salud, tenemos mucho trabajo por hacer, ¿estamos listos?



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



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.

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



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





¿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 sardinas, 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