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

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...
¡Tengo un plan!
¡Soy toda oídos!
Vamos ganando, pero hay alguien que nos puede dar problemas,
tenemos trabajo para los Súper Gachos
Hola Nina, en la escuela nos dijeron que 4 de cada 10 niñas y niños tienen sobrepeso u obesidad
Muchas familias están en peligro
Mejor vamos al parque a jugar
Letárgika le baja la energía a Nina con su control remoto
-ENERGÍA
¡Ay nooooo! que flojera, vamos mañana

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

¡Pero mamá, no podemos cenar esto!
DONAS

¡Jajajajaja! Tengo todo a mi favor

Apúrense que ya se tienen que dormir

Letárgika

Bata percudida, holgada llena de manchas de grasa y migajas

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

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

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

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

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?
10
SODA
El siguiente programa no sirve para nada, pero no se lo pueden perder
10
¡Que reine el sofá y el azúcar escondida!

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

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...
¡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

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.

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

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

¡Niños! ¿Quieren caramelos mágicos? Les dan energía ¡Prueben uno... o dos... o diez!
¿Pero no dicen que demasiados dulces dañan los dientes y la salud?
¡Tonterías! ¡Una vida sin dulces es aburrida!
¡Ven, que tengo chicles de todos los colores!
¡Alto aquí, Golosina! El exceso de azúcar es una trampa
Es mejor elegir frutas frescas y variadas
Continuará

¿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
- ½ tza de papa picada
- ½ 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

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