

Profeco impulsa el deporte y la alimentación saludable en la niñez en el Mundial Social 2026

Posted on 26 de junio de 2026 by Diario Humano



A través de la sección Consuminis, la Procuraduría promueve la activación física, el consumo de agua simple y alimentos naturales

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur. – En el marco de la fiesta deportiva por el Mundial de fútbol 2026, la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), a través de la sección Consuminis de la edición del Mundial Social de la Revista del Consumidor, fomenta la cultura del deporte y el consumo saludable en la infancia mexicana.

Mover el cuerpo todos los días es una de las mejores formas de cuidar la salud. Jugar fútbol, correr o brincar no solo es divertido, sino que también fortalece el corazón, músculos y huesos para favorecer el desarrollo y bienestar integral.

La Profeco destaca que realizar deporte estimula el estado de ánimo de las y los niños y contribuye



significativamente en la concentración escolar. Aunado a estos beneficios, la actividad física constante funge como un factor preventivo frente al desarrollo de enfermedades como la diabetes, presión alta y sobrepeso.

Asimismo, el consumo de alimentos naturales, verduras, frijoles, huevo, carnes magras y nueces aporta energía y nutrientes que son necesarios para mantenerse saludable y con energía. Respecto a las botanas, la Procuraduría recomienda optar por fruta, palomitas de maíz hechas en casa o yogur y evitar la ingesta de productos con sellos octagonales que indican exceso de azúcares, calorías o presencia de edulcorantes.

Para complementar una alimentación saludable, la Revista del Consumidor enfatiza la importancia del consumo de agua simple antes, durante y después del ejercicio. En cambio, las bebidas azucaradas no benefician el desarrollo infantil ni aportan un valor nutricional, por lo que es fundamental evitar proporcionarlas a menores de edad.

En lo referente a la estrategia “Vive saludable, vive feliz” impulsada por la Presidenta de México, Claudia Sheinbaum Pardo, la revista publicó dos opciones de refrigerios saludables: palomitas con canela para cuatro porciones con un costo aproximado de \$5.78 pesos y aguachile de pepino, también para cuatro personas con un costo promedio \$25.89 pesos.

Complementariamente, en la edición especial de la revista, la Procuraduría publicó el paso a paso para realizar un Futbolito con cartón, hojas de papel, palillos de madera, pegamento, tijeras y pinturas para decorar. Para hacer tanto los refrigerios como la manualidad, es importante supervisar el procedimiento y brindar ayuda a las niñas y niños con las instrucciones que puedan representar un riesgo para ellas y ellos.

Consulta la edición del Mundial Social 2026 de la Revista del Consumidor en la página oficial: https://revistadelconsumidor.profeco.gob.mx/media/revistas/revista_2026_6_completo.pdf.