

ABECÉ



MINSALUD



TODOS POR UN
NUEVO PAÍS
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN

de la alimentación saludable

1. ¿Qué es la alimentación saludable?

Es aquella que satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida considerando su estado fisiológico y velocidad de crecimiento; promueve el suministro de nutrientes de la madre al feto, la práctica de la lactancia materna e incluye alimentos ricos en nutrientes y la alimentación complementaria adecuada; proporcionando una dieta completa, equilibrada, suficiente, adecuada, diversificada e inocua que previene la aparición de enfermedades asociadas con una ingesta deficiente o excesiva de energía y nutrientes.

2. ¿Cuáles son las características que debe tener una alimentación saludable?

- 1. Completa:** debe contener todos los macro, micronutrientes (proteína, grasa, carbohidratos, vitaminas y minerales), agua y fibra.
- 2. Equilibrada:** debe incluir cantidades adecuadas de los grupos alimentos, los cuales al ser combinados aporten la proporción de nutrientes para promover el crecimiento y /o mantenimiento de la salud.
- 3. Suficiente** en energía y nutrientes que promueva en los niños el crecimiento, la producción de leche durante la lactancia y el mantenimiento de un peso saludable en todas las etapas del curso de vida.
- 4. Adecuada:** se ajusta a los gustos, preferencias, recursos económicos y hábitos alimentarios de los individuos
- 5. Inocua:** es aquella que es libre de contaminantes, sustancias tóxicas y otros factores que van en detrimento del estado de salud de quien la consume.

3. ¿Qué prácticas debe adoptar un individuo para tener una alimentación saludable?



1. Consuma alimentos variados y nutritivos diariamente.

Todos los días coma frutas, verduras, cereales integrales, leguminosas, lácteos bajos en grasa, carnes magras y huevos. Combine colores y sabores.

2. Con menos grasa mejor se pasa

Prefiera los alimentos asados, cocidos o al vapor sin usar aceite, manteca, ni mantequilla. Prefiera el aceite de oliva, de canola o de girasol. El consumo habitual de grasas saturadas es perjudicial para la salud. Estas se encuentran en la manteca, mantequilla y carnes rojas. Están contenidas en productos de pastelería, galletas y postres. El consumo frecuente de comidas rápidas también afecta su salud. Los alimentos como pizza, hamburguesas, papas fritas, empanadas y pollo frito son altamente calóricos, abundantes en grasa y pobres en nutrientes y fibra. Si al freír los alimentos, su superficie se torna oscura y la cocción en el centro se hace difícil, es hora de desechar el aceite.

3. Apuéstele a 3 frutas diarias

Las frutas aportan fibra, vitaminas y minerales que mejoran su digestión. Combine colores y sabores y apuéstele a consumir al menos 3 porciones al día, notará la diferencia. Las frutas como el mango, la papaya, la guayaba, el melón, la naranja y el durazno aportan vitaminas A y C, necesarias para el sistema inmunológico, y para la visión. También aportan fibra natural, necesaria en la digestión.

4. Descubra la aventura de la verdura

Hay verdes, amarillas y rojas. Dos al día frescas o cocidas potencian su salud y metabolismo. Tiene miles de posibilidades de preparación: ensaladas, sopas, cremas, tortilla y dé vía libre a su imaginación a la hora de preparar y combinar las verduras.

5. Evite el consumo de bebidas azucaradas

Cambie los postres azucarados por fruta; cambie las gaseosas y refrescos por agua y jugos sin azúcar agregada. Endulce su vida con amor y con la justa medida. Las bebidas azucaradas aportan solamente calorías vacías, es decir, carecen de nutrientes. Las personas que las consumen habitualmente tienen mayor riesgo de padecer enfermedades como obesidad y diabetes.

6. Dígale adiós al salero

Evite agregar sal a las comidas ya servidas. Evite alimentos altos en sodio como los que están enlatados, embutidos y las carnes frías. Prefiera aquellos cuya etiqueta indiquen “bajo en sodio”. Limite el uso de salsas, alimentos procesados y ultraprocesados, observe el contenido de sodio en los empaques y seleccione aquellos alimentos cuyo contenido sea más bajo. Consumir demasiado sodio puede elevar la presión arterial. Remplace la sal por sazonadores naturales.

7. Bien informado, bien alimentado

Lea la información de los alimentos en los empaques, seleccione aquellos con menor contenido de sodio, azúcar y escoja aquellos que no contengan grasas trans. Ser consciente de lo que come favorece la nutrición adecuada, el cuidado y mantenimiento de la salud. Identifique en el empaque de un alimento la información nutricional (rótulo o etiqueta nutricional), ingredientes y otras recomendaciones indispensables para tomar decisiones acertadas a la hora de comprar y consumir alimentos y bebidas saludables.

4. ¿Qué dicen nuestras Guías Alimentarias Basadas en Alimentos?



1. Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el “Plato saludable de la familia Colombiana”.
2. Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otro producto lácteo y huevo.
3. Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.
4. Para complementar su alimentación consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo.
5. Para prevenir la anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana.
6. Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de “productos de paquete”, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.
7. Para tener una presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete altos en sodio.
8. Cuide su corazón, consuma aguacate, maní y nueces, disminuya el consumo de aceite vegetal y margarina; evite grasas de origen animal como mantequilla y manteca.
9. Por el placer de vivir saludablemente, realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física.

Dependencia: [Subdirección de Salud Nutricional, Alimentos y Bebidas](#)

Fecha: Julio 4 de 2017