



# ABECÉ

## de la alimentación saludable



### ¿Qué es la alimentación saludable?

Es aquella que suple las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida considerando sus condiciones propias de la salud (embarazo) y de crecimiento (niños); promueve el suministro de nutrientes de la madre al feto, la práctica de la lactancia materna y de 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.



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

**1. Completa:** Debe contener todos los grupos de alimentos del plato saludable de la familia colombiana, que al ser combinados aporten los nutrientes necesarios.

**2. Equilibrada:** Debe incluir cantidades adecuadas de alimentos sin excederse o incurrir en deficiencias.





**3. Suficiente:** Cubre las necesidades del organismo para su adecuado funcionamiento.

**4. Adecuada:** Se ajusta a las necesidades de los individuos, a su contexto y las condiciones de inocuidad requeridas.

**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.



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

#### 1. Consuma alimentos frescos, 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.



### 3. Apuéstelos a 3 frutas diarias

Las frutas aportan energía, fibra, vitaminas y minerales que mejoran su digestión. Combine colores y sabores y apuéstele a consumir al menos 3 porciones de fruta entera 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 mejorar las defensas ante las infecciones, 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 bebidas azucaradas 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 de tomate o mayonesa. Consumir demasiado sodio puede elevar la



presión arterial. Reemplace la sal por sazonadores naturales como hierbas, especias, ajo, tomillo, romero.

## **7. Prefiera alimentos integrales**

Pan, tostadas, arroz, cereal, avena y pasta. Llenan de energía, mejoran la digestión y regulan la absorción de nutrientes. Los alimentos integrales tienen mayor valor nutricional que los alimentos refinados. Conservan su contenido de vitaminas (especialmente vitamina E y complejo B) y minerales. Por su alto contenido de fibra permiten convertir la grasa directamente en energía evitando que esta se acumule en los tejidos y las arterias previniendo la aparición de enfermedades cardíacas.

## **8. Tome medidas para el manejo y conservación de los alimentos**

Seleccione alimentos sanos y frescos. Use agua segura o trátela adecuadamente. Lávese las manos con jabón antes de preparar los alimentos, y después de ir al baño. Lave y desinfecte todas las superficies y utensilios. Lave las frutas y las verduras antes de consumirlas. Separe los alimentos crudos de los cocinados. Proteja los alimentos de los insectos y plagas, consérvelos en recipientes tapados y no los deje a temperatura ambiente durante más de 2 horas. No descongele los alimentos a temperatura ambiente y cocínelos completamente.

## **9. Cuide su alimentación...ningún exceso es sano**

Consuma la porción ideal para usted, coma solo lo necesario y no repita. Procure comer 3 a 5 veces al día, por ejemplo, tome: desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena. No se salte las comidas, en especial el "desayuno". Evite ver televisión o trabajar mientras come. Dedíquele el tiempo necesario a su alimentación, su salud se lo agradecerá.



## 10. Bien informado, bien alimentado

Lea información de los alimentos en los empaques. 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. Evite consumir alimentos con sellos de “alto en sodio, grasa saturada y azúcares añadidos”.



### ¿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.

ENTIDAD	FECHA	
Ministerio de Salud y Protección Social	24/09/2020	Versión 2
Autor: Subdirección de Salud Nutricional, Alimentos y Bebidas		
Adaptación para el CESC: Grupo de Atención al Ciudadano		