

Comer en familia

La mesa es el espacio ideal para formar buenos hábitos alimentarios, para toda la vida. Comer en familia es parte fundamental de una alimentación saludable.



En la variedad está el placer

Consuma alimentos variados y nutritivos diariamente

La alimentación es más saludable y nutritiva cuando se incluyen diferentes tipos de alimentos en cada comida. La alimentación diaria debe incluir: frutas, verduras y hortalizas de diferentes colores, leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo), cereales integrales, nueces, lácteos bajos en grasa, carne magra, pescado y huevo.



Lacte a su bebé y apoye a las mujeres que deciden lactar

Una vida saludable comienza con leche materna. Es el mejor alimento que puede darse al bebé desde que nace hasta los 6 meses de edad, porque le proporciona todos los nutrientes y las defensas que necesita para crecer, desarrollarse y evitar las infecciones. A partir de los 6 meses de edad, el niño debe empezar a recibir alimentos altamente nutritivos, y continuar la lactancia materna hasta el segundo año de vida. Está comprobado que la lactancia materna protege a las personas contra la obesidad.



Mi semana saludable

Lista de chequeo

En esta semana:

L M M J V S D

1. Desayuné variado y saludable.						
2. Consumí 3 frutas al día.						
3. Dos veces al día comí verduras.						
4. No consumí alimentos fritos.						
5. No escogí comidas rápidas fuera de casa.						
6. No agregué sal, ni salsas (tomate o mayonesa a mi plato).						
7. Realicé actividad física 30 minutos continuos.						
8. Aumenté la porción de verduras o ensalada en mi plato.						
9. No consumí refrescos, ni gaseosa.						
10. No comí frente al televisor o frente al computador.						
11. Compartí el almuerzo o la cena con mi familia o amigos.						

¡Descubra la aventura de la verdura!

¡Apúestele a 2 verduras al día!

Las verduras son ricas en vitaminas y algunos minerales indispensables para activar la mente, proteger el corazón, mantener el rendimiento físico y el sistema nervioso. Se recomienda consumir verduras de hoja verde (espinaca, acelga, brócoli) y de color amarillo (ahuyama, zanahoria, calabacín); también anaranjadas, violetas, blancas, y rojas. Dos al día frescas o cocidas potencian su salud y metabolismo. Existen muchas posibilidades de preparación: ensaladas, sopas, cremas, tortilla y todo lo que usted se imagine.



Endulce su vida con amor

Cambie los postres por frutas, las gaseosas y refrescos por agua y jugos de fruta. Endulce su vida con amor y su metabolismo será estable y saludable. Las bebidas azucaradas carecen de nutrientes. Las personas que las consumen habitualmente tienen mayor riesgo de padecer enfermedades como obesidad y diabetes.



Mantenga un peso saludable

Vigile su peso fácilmente en tres pasos:

1. Mida su estatura y anote el dato.
2. Mida su peso y anote el dato.
3. Realice la siguiente operación:

Ejemplo:

$$\frac{\text{peso (Kg)}}{\text{estatura}^2 \text{ (m)}} = \text{IMC}$$

$$\frac{54 \text{ (Kg)}}{1,58^2 \text{ (m)}} = \text{IMC } 21,6$$

el resultado es el índice de masa corporal y se clasifica de la siguiente manera:

Peso bajo	IMC menor a 18,5
Peso normal	IMC de 18,5 a 24,9
Sobrepeso	IMC mayor ó igual a 25
Obesidad	IMC mayor ó igual a 30

(solo para adultos entre 20 y 60 años)

Link www.minsalud.gov.co

¡Adiós al salero!

Reduzca el consumo de sal en su alimentación

No utilice sal de mesa para agregar a las comidas. Limite el uso de alimentos con alto contenido de sodio ¡Mire la etiqueta! Consumir demasiado sodio puede elevar la presión arterial.



Integre lo integral a su vida

Seleccione y prefiera alimentos integrales

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 cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. Seleccione pan, tostadas, cereales de desayuno, arroz, avena y quinua, integrales.



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.



Con menos grasa, mejor se pasa

Disminuya el consumo de grasas

Prefiera alimentos asados, cocidos o al vapor sin aceite, manteca, ni mantequilla.

Use aceite de oliva, canola, girasol y aquellos sin grasas "trans." ¡Mire la etiqueta!

No reutilice los aceites.

¡Apuéstele a 3 frutas al día:

energía, frescura y color!

Consumir frutas de diferentes colores diariamente, mejora su salud y su nutrición. Las frutas aportan vitaminas

necesarias para el sistema inmunológico, y para la visión. También aportan fibra natural, necesaria en la digestión.



La alimentación es más **saludable y nutritiva** cuando se incluyen diferentes tipos de alimentos en cada comida



www.minsalud.gov.co
Línea gratuita nacional 01 8000 952 525

Alimentación Saludable

Alimentación
equilibrada

Consumo
de frutas
y verduras
5 al día

Comer en
familia

Lactancia
materna

