El futuro es de todos

Gobierno de Colombia

Plato saludable de la
Familia Colombiana



Guías Alimentarias
para la población colombiana mayor de 2 años

BIENESTAR FAMILIAR

Rotafolio para facilitadores

Plato saludable de la
Familia Colombiana



BIENESTAR FAMILIAR

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 otros productos lácteos 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

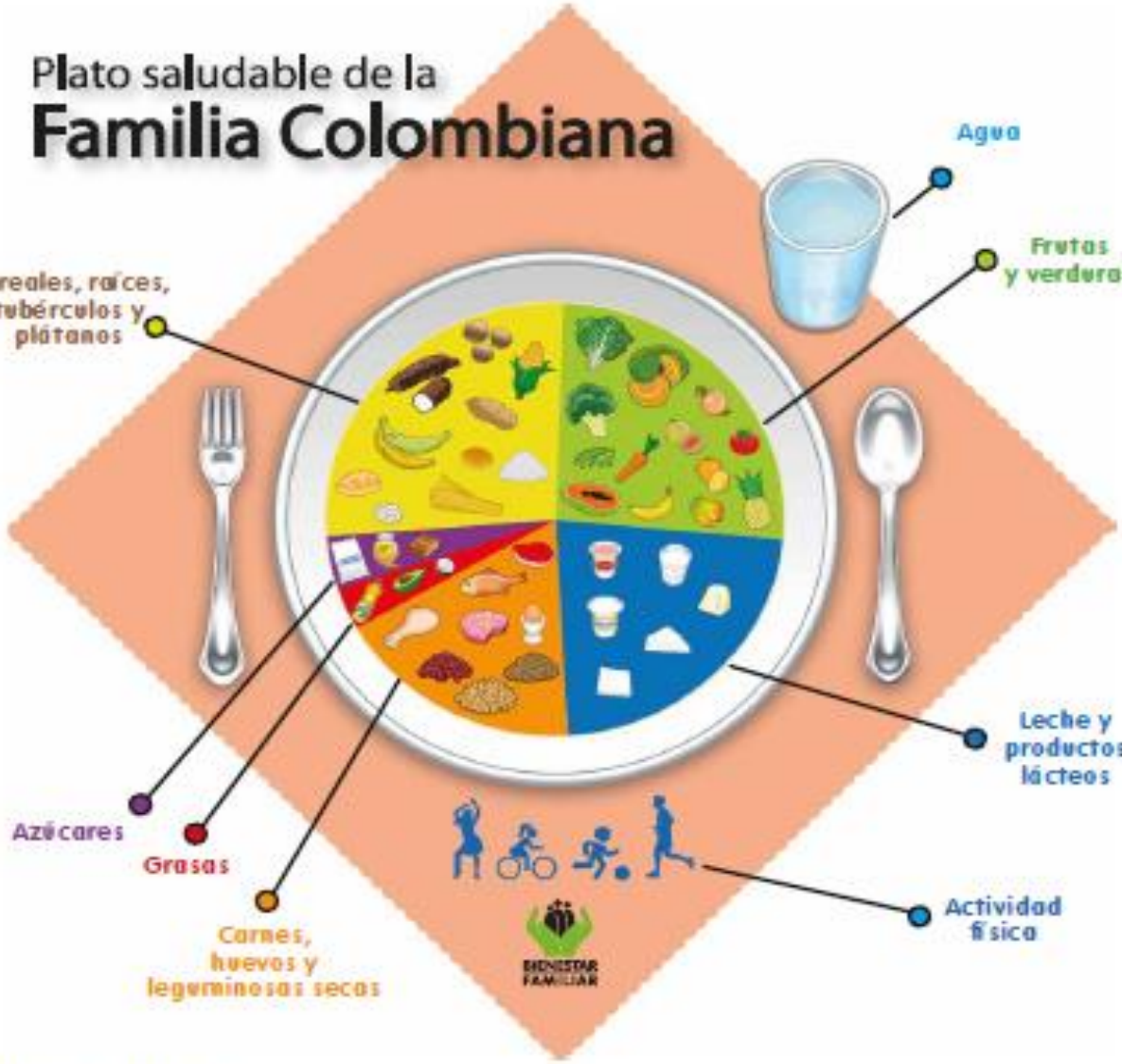
6. Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas

7. Para tener la 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 actividad física de forma regular

1 Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el Plato saludable de la familia colombiana



- Alimentos agrupados según características nutricionales similares.



- Más alimentos frescos y menos alimentos procesados industrialmente, porque estos contienen azúcares, grasas y sodio añadidos, que los hacen poco saludables.

- Alimentación variada, con alimentos de todos los grupos, pero en cantidades adecuadas. De allí el tamaño diferente de cada sección del plato.



- Agua y actividad física todos los días.



Buena alimentación desde la niñez hasta la vejez

Para tener energía y afrontar los cambios físicos y emocionales de la adolescencia, seguir estudiando y convertirse en personas adultas sin problemas de salud.

Para conservar la salud, rendir en el trabajo y, si así lo deciden, tener bebés saludables.

Alimentos de calidad en pequeñas cantidades, más acompañamiento y motivación porque se distraen fácilmente.



Para favorecer el crecimiento y el aprendizaje.

Para estar saludables y evitar enfermedades del corazón, diabetes, presión alta y anemia.

Consejo saludable

Todos los días, consuma alimentos frescos y variados, tome agua y realice actividad física



Mejor Si...

- Elabora menús semanales para facilitar la compra y preparación de los alimentos, y asegurar la variedad y calidad de la alimentación. Aproveche los alimentos en cosecha.



- Incluye en la lonchera de niñas y niños más alimentos naturales y menos productos de paquete.



- Lleva a su trabajo refrigerios tan saludables como los de las loncheras infantiles.



Con la participación técnica de:
ANDUN
FUNDHORES
De acuerdo con:
BIENESTAR FAMILIAR
El futuro es de todos
Gobierno de Colombia

2

Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otros productos lácteos y huevo



1 + 2 al día

El **huevo** es fuente de proteína de alta calidad y es barato. En la alimentación diaria favorece la salud de músculos, dientes y huesos. En niñas y niños ayuda al crecimiento y en personas adultas sanas al buen funcionamiento del cuerpo.

Consumir todos los días **leche y productos lácteos** como yogurt, kumis y queso, dado su alto contenido de proteínas y calcio, favorece el crecimiento de huesos y dientes sanos y fuertes en **niñas y niños.**

En **personas adultas** previene la aparición de enfermedades como la osteoporosis, la cual consiste en un debilitamiento de los huesos que nos expone a mayor riesgo de fracturas.



=

Huesos, dientes y músculos sanos y fuertes

Consejo saludable

No reemplace leche, queso, yogurt o kumis por productos elaborados a base de suero lácteo. Son más baratos, pero contienen menos nutrientes que la leche.

Mejor Si...

- Evita la crema de leche y la sustituye por yogurt para reducir la grasa.
- Elije leche y productos lácteos bajos en grasa para las personas adultas.
- Consume un (1) huevo diario e incluye en su alimentación frutas y verduras en las porciones recomendadas. Puede reemplazar el huevo por queso.
- Prefiere consumir el huevo en preparaciones que no signifiquen la adición de grasa o aceite.
- Ofrece a niñas y niños productos lácteos en diferentes preparaciones: jugos de frutas en leche, helados hechos en casa con leche y fruta, ensaladas de frutas con yogurt, entre otros.

Con la participación técnica de:
ANDUN
FUNCOBES
De acuerdo con:
BIENESTAR FAMILIAR
El futuro es de todos
Gobierno de Colombia

3

Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas

Plato saludable de la Familia Colombiana



Frutas y verduras: vitaminas, minerales y fibra

Frutas y verduras tienen **micronutrientes esenciales para el funcionamiento del organismo:** hierro, vitaminas A, del complejo B, C y ácido fólico.

Los **micronutrientes** tienen además acción antioxidante: rompen los radicales libres que son sustancias que dañan los órganos y están relacionadas con el envejecimiento y el cáncer.



Consejo saludable
Corte las frutas y verduras en formas creativas para que sean más atractivas.

Mejor Si...

- Piensa primero en una fruta o verdura cuando le dé hambre y no en alimentos de paquete.
- Consume tres colores diferentes de frutas y verduras en el día.
- Incluye frutas y verduras en las loncheras.
- Aprende a preparar ensaladas llamativas y agradables con verduras crudas y frutas.
- Aprovecha las que estén en cosecha y sean de la región.
- Dispone frutas y verduras listas para consumir en todos los lugares donde desarrolle su vida diaria.
- Cocina las verduras muy brevemente para evitar que pierdan sus nutrientes.

5 porciones de frutas y verduras al día



Con la participación técnica de:
ANDUN
FUNDACIÓN COLOMBIANA DE OBESIDADES
Con el apoyo de:
BIENESTAR FAMILIAR
El futuro es de todos
Gobierno de Colombia

4

Para complementar su alimentación consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo

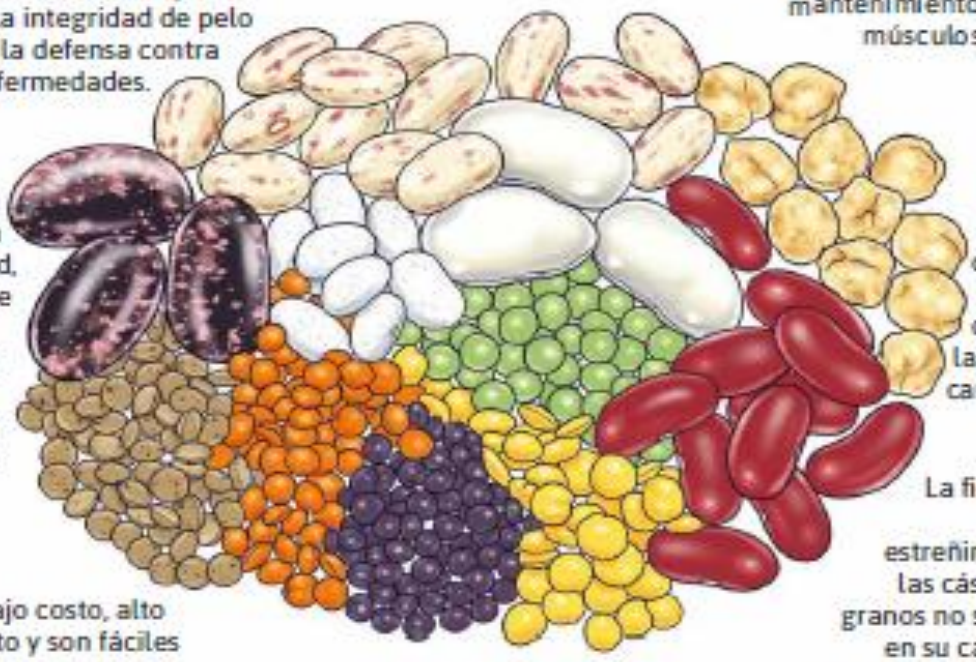


Alimentos ricos en nutrientes y fibra

Aportan vitaminas que ayudan a la visión, la hidratación de la piel, la transmisión de impulsos nerviosos, la integridad de pelo y uñas y la defensa contra enfermedades.

Aportan proteína, que ayuda al crecimiento y al mantenimiento de los músculos.

Producen sensación de saciedad, lo que hace que se sienta menos hambre y se coma menos.



Aportan fibra que ayuda a reducir el colesterol en la sangre, lo que previene la enfermedad cardiovascular.

Tienen bajo costo, alto rendimiento y son fáciles de conservar

La fibra también combate el estreñimiento, pues las cáscaras de los granos no se digieren y en su camino por el intestino hacen limpieza.

Leguminosas

+ Cereales +

Frutas con vitamina C

Consejo saludable

Incluya leguminosas en sopas y ensaladas, y como acompañantes del plato de seco.

2 porciones de leguminosas a la semana = ricos nutrientes y fibra para la buena digestión

Mejor Si...

- Consume las leguminosas junto a cereales como arroz, arepa o pan, para obtener una proteína similar a la de la carne.
- Incluye en el mismo tiempo de comida alguna fruta que tenga vitamina C, como naranja, limón, guayaba o mandarina, para mejorar la absorción del hierro de las leguminosas.
- Evita consumirlas con lácteos, pues esa mezcla dificulta la absorción del hierro.
- Deja las leguminosas en remojo con agua desde el día anterior para que se cocinen más rápido.
- Bota el agua del remojo, pues en ella quedan las sustancias no nutricionales que tienen las leguminosas, que pueden causar problemas digestivos a algunas personas.

Con la participación técnica de:
ANDUN
FUNCIONES
En asociación con:
BIENESTAR FAMILIAR
El futuro es de todos
Gobierno de Colombia
www.icbf.gov.co – Línea gratuita nacional ICBF: 018000 91 80 80

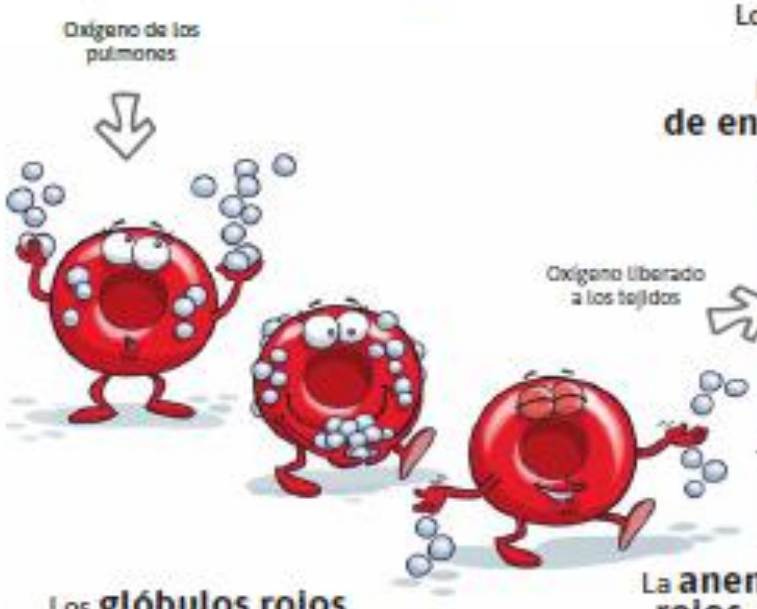
5

Para prevenir la anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana





Una enfermedad que nos deja sin energía



Los **glóbulos rojos** transportan **oxígeno** desde los pulmones hasta los diferentes órganos de nuestro cuerpo.

Los síntomas de la anemia son: **decaimiento, bajo rendimiento y falta de entusiasmo**, entre otros.



La **anemia** es la **disminución** de **glóbulos rojos** en la sangre, cuya producción depende en mucho del consumo de hierro. Niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes presentan un mayor riesgo de anemia.

Es muy importante que adolescentes mujeres y mujeres jóvenes, debido a la pérdida de sangre durante el ciclo menstrual, consuman alimentos ricos en hierro.

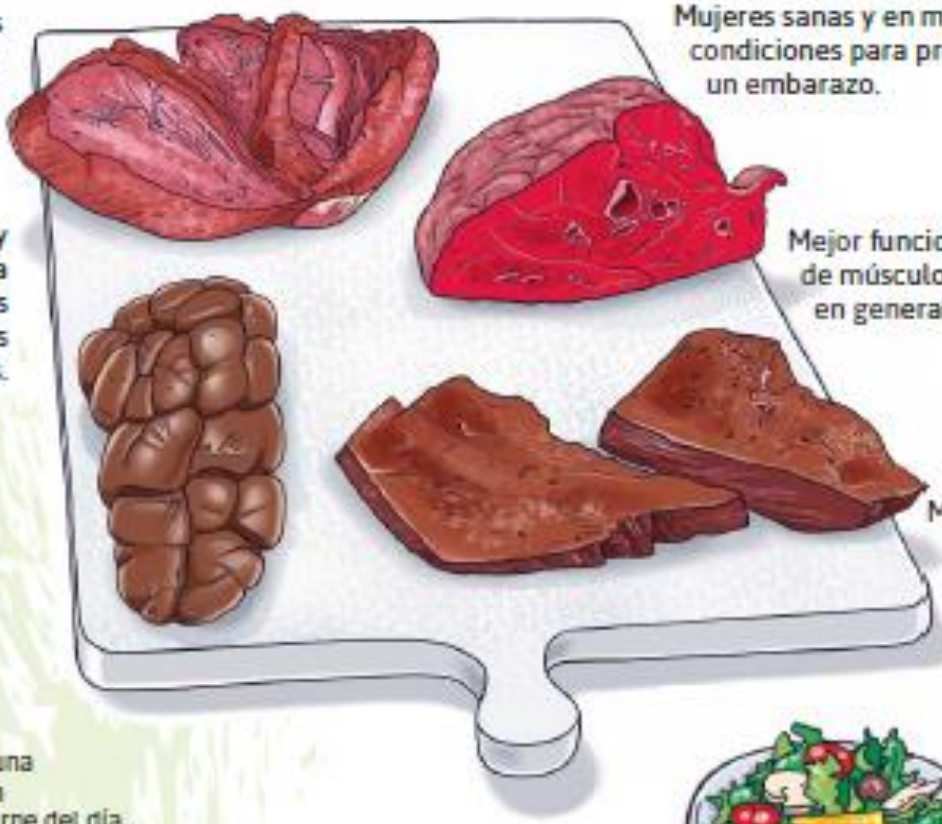
Beneficios de comer vísceras

Niñas y niños más atentos y con mayor aprendizaje.

Mujeres sanas y en mejores condiciones para programar un embarazo.

Entusiasmo y dinamismo en la realización de las actividades cotidianas.

Mejor funcionamiento de músculos y órganos en general.



Mejor apetito.

Consejo saludable

Consuma vísceras una vez a la semana, en reemplazo de la carne del día.



Mejor Si...



- Acompaña las vísceras con alimentos fuente de vitamina C, preferiblemente jugos naturales de naranja, mandarina, maracuyá o lulo, etc., para mejorar la absorción del hierro por parte del organismo.
- Consume también verduras de hoja verde, que son ricas en hierro, aunque este es menos absorbible.
- Compra y consume las vísceras el mismo día, si no tiene nevera en su hogar.

1 porción de vísceras a la semana = menos anemia

Con la participación técnica de:

ANDUN

FUNCIBER

En asociación con:

BIENESTAR FAMILIAR

El futuro es de todos

Gobierno de Colombia

6

Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas





Ojo con estos productos que no alimentan o alimentan mal



Los **productos de paquete** (papas fritas, tajadas de plátano, hojuelas de maíz, etc.) y las comidas rápidas tienen altos contenidos de sodio, grasas saturadas y azúcar.



Son **costosos** y crean adicción.



Las **gaseosas** y los **jugos artificiales** tienen "calorías vacías", que se llaman así porque no aportan ningún otro nutriente o lo aportan en cantidades mínimas.







Promueven la formación de **malos hábitos alimentarios** desde temprana edad y su consumo desestimula el consumo de alimentos saludables.

Estos productos **favorecen la aparición de diabetes**, hipertensión y enfermedades del corazón, el sobrepeso y la obesidad, la caries dental y la desmineralización ósea. Además, interfieren en la absorción de otros nutrientes.



Niñas, niños y jóvenes son los más afectados por el consumo de estos productos, porque son gratos al paladar y se promueven con abundante publicidad en los medios masivos de comunicación y ganchos publicitarios.

Consejo saludable

Tenga siempre a mano refrigerios saludables: trozos de vegetales o frutas, frutas enteras, nueces, maní sin sal, sándwiches de pan integral con queso, entre otros.

Mejor Si...



- Evita comprar "productos de paquete", gaseosas y bebidas azucaradas, para que no estén disponibles en el hogar.
- Evita usar las golosinas como castigo o recompensa.
- Sustituye las gaseosas y jugos artificiales por agua o por jugos de frutas naturales sin azúcar añadido.



- Sustituye los postres por frutas naturales.
- Busca en las etiquetas de los alimentos empacados si contienen azúcar, fructosa, glucosa, sacarosa o jarabe de maíz, entre los tres primeros componentes, y elige los que tengan menos.



- Busca en las etiquetas de alimentos empacados las cantidades de sodio y grasa que contienen, y elige los que tengan menos.



7

Para tener la presión arterial normal reduzca el consumo de sal y alimentos altos en sodio como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete



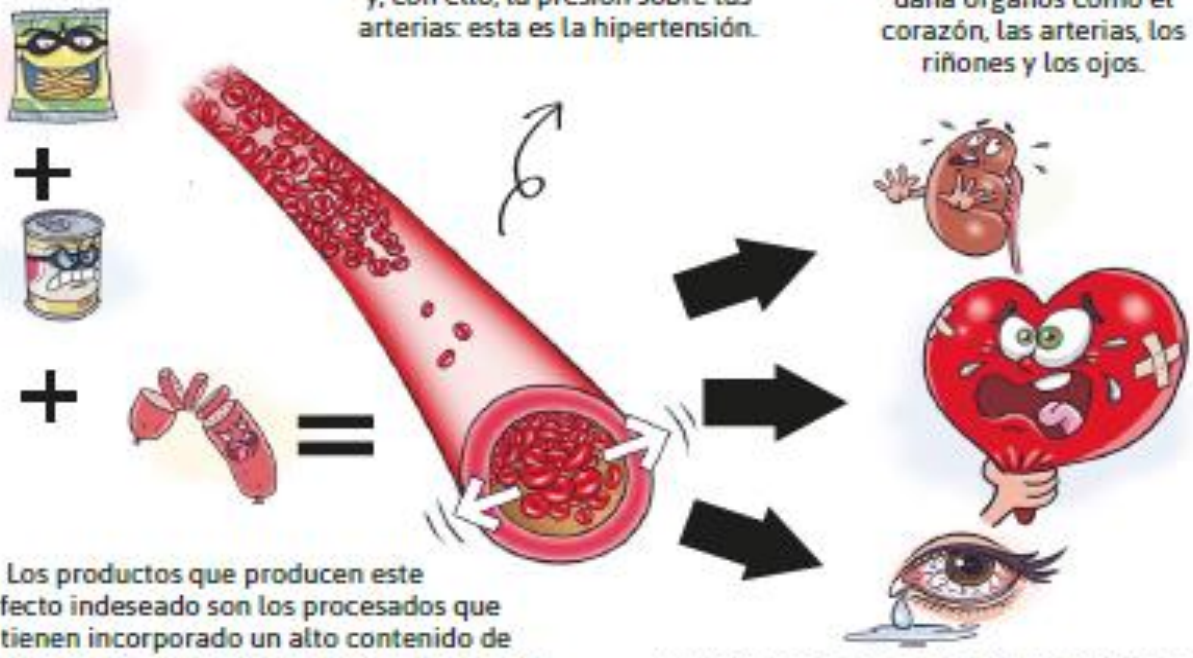


Mucha sal es perjudicial



Los altos niveles de sodio de la sal producen retención de líquidos, lo que aumenta el volumen sanguíneo y, con ello, la presión sobre las arterias: esta es la hipertensión.

La hipertensión arterial es una enfermedad crónica que daña órganos como el corazón, las arterias, los riñones y los ojos.



Los productos que producen este efecto indeseado son los procesados que tienen incorporado un alto contenido de sal/sodio. Por ejemplo, productos de paquete, enlatados, conservas o encurtidos, embutidos, galletería y panes industrializados, entre otros.

También están asociadas al alto consumo de sal el cáncer de estómago, las enfermedades del riñón y la osteoporosis.

Mejor Si...



Cocina con menos sal.



Quita el salero de la mesa.



No agrega sal a la comida de niñas y niños.



Consume alimentos "al natural" en vez de enlatados, conservas y embutidos.



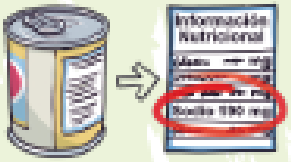
Utiliza alternativas para sazonar y dar sabor a los alimentos (hierbas, especias, limón) en vez de sal.



Evita cubos de caldo, consomés, salsa de soya y otras salsas.



Reemplaza los productos de paquete por frutas, queso, frutos secos y semillas, sin adición de azúcar o sal.

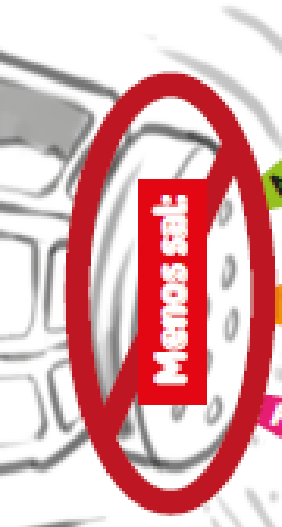


Prefiere los productos procesado con menor contenido de sal declarado en el empaque.

Consejo saludable

Para sazonar sin sal use canela, clavo de olor, menta, romero, yerbabuena, albahaca, cilantro, apio, perejil, tomillo, laurel, orégano, ajo, cebolla, pimentón, vinagre, zumo o trozos de frutas aromáticas como mango, maracuyá, naranja, piña, fresas y limón.

Beneficios con menos sal y alimentos bajos en sodio



Mejora
- la salud del corazón y el aparato circulatorio.

Previene
- la hipertensión arterial.
- el daño en los riñones.
- el cáncer de estómago.

Reduce
- los gastos en la compra de alimentos, porque los alimentos procesados son más caros.
- los gastos médicos.

El consumo de sal debe ser de 5 gramos ó 2000 mg de sodio por persona en un día.

5 gramos

Con la participación técnica de:

ANDUN

FUNCOBES

De extensión para:

BIENESTAR FAMILIAR

El futuro es de todos

Gobierno de Colombia

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





Grasas benéficas

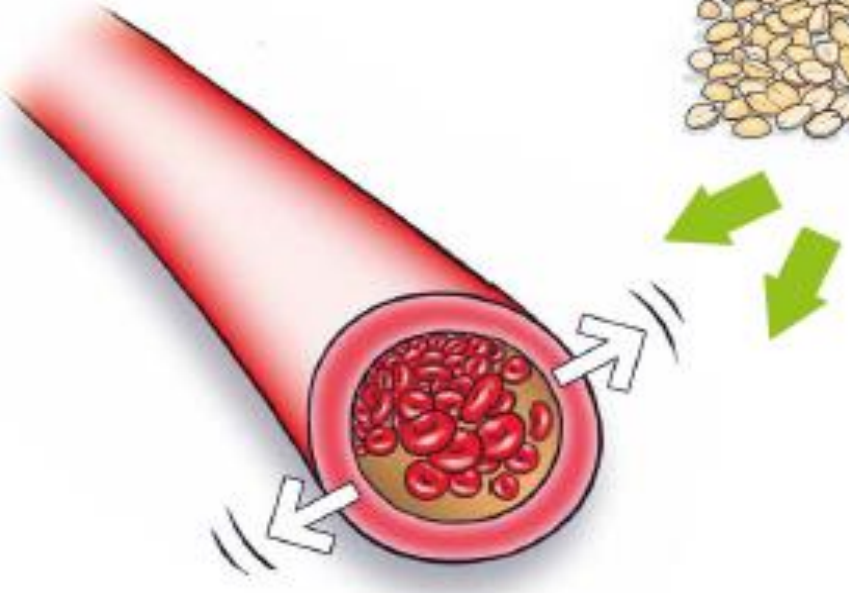
Las grasas cumplen importantes funciones en nuestro cuerpo:

- Conservan la temperatura corporal.
- Protegen los órganos internos de golpes y lesiones.
- Permiten la absorción de las vitaminas A, D, E y K.
- Proporcionan saciedad.
- Absorben y retienen los sabores de los alimentos.









Algunos **frutos secos como las nueces y el maní sin sal** proveen grasas benéficas (insaturadas); lo mismo hace el aguacate. Su consumo favorece la salud del corazón, las venas y arterias.

Grasas perjudiciales





Las grasas perjudiciales están en las **partes gordas o vetas blancas de la carne, la piel de las aves, la manteca y la mantequilla; también en la margarina, así sea de origen vegetal.** Estas grasas se adhieren a las paredes de venas y arterias impidiendo el paso normal de la sangre, y producen hipertensión, infartos y otras alteraciones de la salud. Además producen sobrepeso y obesidad.

Muchos alimentos, en especial los procesados, contienen grasas perjudiciales que no se ven.

Consejo saludable

Revise la etiqueta de los productos empacados y prefiera aquellos cuyos ingredientes sean grasas de origen vegetal.



Mejor Si...

- Disminuye al máximo el consumo de preparaciones fritas, dentro y fuera de casa.
- Prefiere preparaciones guisadas, salteadas, a la plancha, asadas y al vapor.
- No reutiliza el aceite para frituras.
- Come frecuentemente aguacate en todas las preparaciones posibles.
- Modera el consumo de margarina.
- Evita el uso de manteca y mantequilla, ya que estas grasas son las menos benéficas para su corazón.
- Usa aceites vegetales de un solo ingrediente.
- Reduce el consumo de galletas, helados y productos de paquete, porque contienen grasa.
- Prefiere las grasas líquidas sobre las sólidas.

Menos fritos y grasas de origen animal
Más aguacate, nueces y maní
=
corazón saludable

www.icbf.gov.co - Línea gratuita nacional ICBF: 018000 91 80 80

9

Por el placer de vivir saludablemente realice actividad física de forma regular.



La actividad física se denomina a cualquier movimiento corporal voluntarios, repetitivo que involucra los grandes grupos musculares y que aumenta el gasto energético por encima de los niveles de reposo



Los niños y niñas de **1 a 4 años** deben acumular **al menos 180 minutos diarios** de actividad física a través del juego activo estructurado o no estructurado de cualquier intensidad.



Los **dominios para la actividad física** son:

- Tiempo libre.
- Como medio de transporte.
- Trabajo ocupacional.
- Labores del hogar.

Los niños y niñas de **5 a 17 años** deberían acumular **un mínimo de 60 minutos diarios** de actividad física de intensidad moderada o vigorosa y actividades de fortalecimiento óseo y muscular, **como mínimo 3 veces a la semana.**



Los **adultos** deberían acumular un **mínimo de 150 minutos semanales** de actividad física aeróbica de intensidad moderada, **o un mínimo de 75 minutos semanales de actividad aeróbica** de **intesidad vigorosa** y **dos veces o más por semana, realizar actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.**

Los **adultos mayores** adicionalmente deberán incluir **ejercicios de flexibilidad, coordinación y equilibrio.**



Mejor Si...

- Realiza actividades físicas de su agrado como caminar, bailar, nadar, montar bicicleta... lo importante es moverse.
- Aprovecha los espacios y oportunidades que existen en su entorno e invita a las personas cercanas a que lo acompañe.
- Reduce en su familia el tiempo dedicado a ver televisión o jugar con videojuegos.
- Prefiere usar las escaleras en lugar del ascensor.

Mejor Si...

- Utiliza más los medios de transporte no motorizado como caminar o montar bicicleta.
- Se hidrata antes durante y después de la actividad física.
- Incluye pausas activas como parte de la rutina diaria.
- Inicia con actividades de bajo esfuerzo y aumenta la intensidad gradualmente.



Numerosos beneficios

- Disminuye el riesto de sobrepeso y la obesidad.
- Mejora el funcionamiento de músculos, corazón venas y arterias.
- Mejora la absorción de vitaminas necesarias para el correcto funcionamiento del cuerpo.
- Fortalece los huesos y articulaciones.
- Disminuye los niveles de estrés, depresión y ansiedad.
- Previene enfermedades como diabetes, hipertensión y cáncer.
- Mejora la autoestima y la imagen corporal.
- Mejora la calidad del sueño.
- Mejora la concentración.

Con la participación técnica de:
ANDUN
FUNDIBES
Bienestar Familiar
El futuro es de todos
Gobierno de Colombia