TIPS PARA CUIDAR TU PESO

- Dile adiós a los paquetes, comida rápida, gaseosas y bebidas azucaradas ¡Mejor comidas caseras!
- Mejor hidrátate con agua diariamente
- ¡Diviértete haciendo actividad física! Muévete a tu gusto frecuentemente
- Incluye en tu plato, frutas, verduras, legumbres, frutos secos, semillas, granos enteros y proteínas magras. ¿Quién dijo que comer saludable no puede ser delicioso?

TIPS PARA AUMENTAR EL CONSUMO DE AGUA

- Inicia el día bebiendo un vado de agua.
- Lleva contigo un botilito con agua.
- Dale un toque especial con ingredientes naturales (prueba con rodajas de limón, pepino, fresas, menta o jengibre).
- Programa una alarma que te recuerde beber agua.
- Que beber agua haga parte de tus rutinas diarias.
- El agua es tu aliada, bebe un vaso antes de cada comida.
- Disfruta del agua a la temperatura que más te agrade.
- Incluye en tu alimentación alimentos con alto contenido de agua (sandía, melón, naranja, pepino y lechuga).

TIPS PARA DISMINUIR EL CONSUMO DE SAL

- Disminuye la cantidad de sal al cocinar
- Cocina con gusto sustituyendo la sal por hierbas y especias naturales como ajo, cebolla, perejil, orégano, comino, cúrcuma o pimienta para dar sabor sin sal.
- Elige opciones bajas en sodio y evita los alimentos procesados y ultraprocesados.
- Limita el consumo de salsas y condimentos industriales. Prefiere alimentos frescos y naturales.
- Sal de la sal, no la pongas en la mesa ¡verás que no la necesitas!
- Exprime el sabor usando limón o vinagre dando frescura a tus platos.
- Incrementa el consumo de agua para ayudar a eliminar el sodio del cuerpo.

RECOMENDACIONES PARA CUIDAR TU SALUD Y LA DE TU FAMILIA

- Come alimentos frescos y variados, incluyendo frutas y verduras de todos los colores, para obtener un amplio valor nutricional.
- Para unos huesos, músculos y dientes fuertes, no olvides incluir diariamente alimentos ricos en calcio y proteínas como leche, yogures, queso y huevos.
- Incorpora frutas enteras y vegetales frescos en cada comida. Aportan fibra, vitaminas y antioxidantes que favorecen la digestión y protegen la salud del corazón.
- Agrega fríjol, lenteja, arveja o garbanzo a tus comidas al menos dos veces por semana. Son una opción económica, nutritiva y deliciosa para cuidar tu salud.

- Dale un giro saludable a tu alimentación con leguminosas como lentejas, garbanzos, alverjas y frijoles al menos dos veces a la semana. Son fuente de fibra y proteínas vegetales y minerales
- Consumir vísceras como hígado una vez a la semana ayuda a prevenir la anemia, especialmente en niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes, gracias a su alto contenido de hierro.
- Cuida tu presión arterial, disminuyendo la sal en tus comidas y evitando los embutidos y productos envasados cargados de sodio. Tu corazón te lo agradecerá.
- Dile sí a un corazón feliz y protegido comiendo aguacate, maní y nueces. Disminuye el uso de aceite vegetal y margarina, y evita las grasas animales como la mantequilla y la manteca.
- Aliméntate con avena, legumbres, frutas con cáscara, verduras crudas y prefiere el pan integral. La fibra que contienen mejora la digestión, da saciedad y ayuda a controlar el azúcar en la sangre.
- Siente la diferencia aumentando el consumo de frutas, verduras, legumbres, frutos secos, semillas, granos enteros y proteínas magras, genera un impacto significativo en tu cuerpo.

RECOMENDACIONES PARA ALIMENTARSE SALUDABLEMENTE CON BAJO PRESUPUESTO

- Opta por comprar alimentos naturales y de producción local: Elige frutas, verduras y granos de temporada, ya que suelen ser más baratos y nutritivos.
- Aprovecha las leguminosas: frijoles, lentejas, arvejas y garbanzos son alimentos baratos, muy rendidores y tienen un excelente aporte de proteína vegetal, de fibra y hierro.
- Opta por comprar alimentos a granel: los cereales (arroz, avena, etc.), las leguminosas (frijoles, lentejas, etc.), las harinas o los frutos secos suelen resultar más baratos al comprarlos por peso.
- Disminuye el consumo de productos ultraprocesados: son más caros y además aportan muy poco valor nutricional.
- Realiza un menú semanal y una lista de la compra: planificar tus comidas te hace evitar las compras innecesarias y el desperdicio alimentario.
- Cocina en casa y en cantidad: Preparar tus propios alimentos es más económico que comprar comida preparada.
- Incluye más vegetales y frutas enteras: Son más baratos que los jugos o productos ya cortados y envasados.
- Aprovecha ofertas, mercados comunitarios y plazas de mercado: Al final del día, muchas veces hay descuentos en frutas y verduras.
- Dile NO a las bebidas azucaradas: el agua potable es más económica, saludable y previene enfermedades
- Haz sustituciones inteligentes: Cambia carnes costosas por huevos, leguminosas o combinaciones como arroz con fríjol o tortilla con lentejas.

Outlook

RE: CONTENIDO ALIMENTACIÓN SALUDABLE - SEMANA AUTOCUIDADO

Desde Bibiana Marcela, Quijano Rey <BMQuijano@saludcapital.gov.co>
Fecha Mar 08/07/2025 9:20
Para Ana Maria, Silva Puerto <AMSilva@saludcapital.gov.co>; Zully Rocio, Florez Zapata <ZRFlorez@saludcapital.gov.co>
CC Leidy Marcela, Choconta Clavijo <LMChoconta@saludcapital.gov.co>; Luis Daniel, Miranda Cifuentes <LDMiranda@saludcapital.gov.co>; gina.aurela@hotmail.com <gina.aurela@hotmail.com>

1 archivo adjunto (20 KB)
AUTOCUIDADO - ALIMENTACION V2 8-07-2025.docx;

Cordial saludo

Zully

Adjunto documento ajustado de alimentación saludable en el marco de la semana de autocuidado para con el fin de continuar con el proceso.

Quedo atenta a cualquier inquietud

Bibiana Marcela Quijano Rey
Dirección de Provisión de Servicios de Salud

De: Ana Maria, Silva Puerto <AMSilva@saludcapital.gov.co>
Enviado: lunes, 7 de julio de 2025 12:02
Para: Bibiana Marcela, Quijano Rey <BMQuijano@saludcapital.gov.co>; Gina Kattheryn, Aurela Castellanos <GKAurela@saludcapital.gov.co>
Cc: Zully Rocio, Florez Zapata <ZRFlorez@saludcapital.gov.co>; Wendy Yesenia, Lazaro Garzon <WYLazaro@saludcapital.gov.co>; Yohaira Olivia, Pedraza Gutierrez <YOPedraza@saludcapital.gov.co>; Sandra Patricia, Charry Rojas <SPCharry@saludcapital.gov.co>
Asunto: RE: CONTENIDO ALIMENTACIÓN SALUDABLE - SEMANA AUTOCUIDADO

Cordial saludo

De acuerdo a la revisión de la propuesta, solo tengo de observación: ajustar la palabra dieta por alimentación, siempre hablemos de alimentación, ya que la dieta es algo específico para una condición particular.

Ana María Silva Puerto
Profesional Especializado - RPMS

Dirección de Provisión de Servicios de Salud
Secretaría Distrital de Salud
Tel. 3649090 Ext. 9882

De: Bibiana Marcela, Quijano Rey <BMQuijano@saludcapital.gov.co>
Enviado: viernes, 4 de julio de 2025 16:53
Para: Ana Maria, Silva Puerto <AMSilva@saludcapital.gov.co>; Gina Kattheryn, Aurela Castellanos <GKAurela@saludcapital.gov.co>
Cc: Zully Rocio, Florez Zapata <ZRFlorez@saludcapital.gov.co>; Wendy Yesenia, Lazaro Garzon <WYLazaro@saludcapital.gov.co>; Yohaira Olivia, Pedraza Gutierrez <YOPedraza@saludcapital.gov.co>; Sandra Patricia, Charry Rojas <SPCharry@saludcapital.gov.co>
Asunto: RE: CONTENIDO ALIMENTACIÓN SALUDABLE - SEMANA AUTOCUIDADO

Cordial saludo

Con base en la información aportada de alimentación saludable -sema de autocuidado, el equipo de caja de herramientas realizó algunos ajustes con el fin de que para el público objeto sea más fácil entender algunos conceptos.

Quedamos atentos a sus comentarios

Bibiana Marcela Quijano Rey
Dirección de Provisión de Servicios de Salud

De: Ana Maria, Silva Puerto <AMSilva@saludcapital.gov.co>
Enviado: viernes, 4 de julio de 2025 12:02
Para: Bibiana Marcela, Quijano Rey <BMQuijano@saludcapital.gov.co>; Gina Kattheryn, Aurela Castellanos <GKAurela@saludcapital.gov.co>
Cc: Zully Rocio, Florez Zapata <ZRFlorez@saludcapital.gov.co>; Wendy Yesenia, Lazaro Garzon <WYLazaro@saludcapital.gov.co>; Yohaira Olivia, Pedraza Gutierrez <YOPedraza@saludcapital.gov.co>; Sandra Patricia, Charry Rojas <SPCharry@saludcapital.gov.co>
Asunto: CONTENIDO ALIMENTACIÓN SALUDABLE - SEMANA AUTOCUIDADO

Cordial Saludo

En el marco de la semana del autocuidado, adjunto envío contenido temático de alimentación saludable para elaboración de piezas comunicativas. Atenta a observaciones.

Ana María Silva Puerto
Profesional Especializado - RPMS
Dirección de Provisión de Servicios de Salud
Secretaría Distrital de Salud
Tel. 3649090 Ext. 9882


ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
BOGOTÁ
Secretaría de Salud