

Salud nutricional


Alimentación saludable y hábitos de vida sana

La alimentación saludable y la actividad física suficiente y regular son los principales factores de promoción y mantenimiento de una buena salud durante toda la vida.

Tenga en cuenta los siguientes puntos:

- Las dietas malsanas y la inactividad física son dos de los principales factores de riesgo de hipertensión, alto nivel de azúcar y grasa en la sangre, sobrepeso u obesidad y de las principales enfermedades crónicas, como las cardiovasculares, el cáncer o la diabetes.
 - 2,7 millones de muertes anuales son atribuibles a una ingesta insuficiente de frutas y verduras.
 - 1,9 millones de muertes anuales son atribuibles a la inactividad física.
 - Aumentar el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos, reducir el consumo de sal (sodio), grasas trans y de azúcares libres es beneficioso para la salud.
 - Los niños malnutridos tienen alto riesgo de contraer enfermedades e infecciones más fácilmente que los niños de la misma edad bien alimentados, además el rendimiento escolar es deficiente y pueden presentar problemas de atención y de aprendizaje; en la actividad física no pueden desempeñarse con su máximo potencial y esto mismo ocurre durante el curso de vida.
 - Al comprar alimentos revise en la etiqueta o rótulo el número de porciones de cada presentación, fecha de vencimiento, contenidos de sodio, azúcar, grasa saturada y grasas trans; compare diferentes presentaciones y adquiera las que tienen valores de estos nutrientes más bajos, ya que será la opción más saludable.
 - Momentos antes de pagar escoja los productos que están refrigerados y congelados en neveras, para así conservar la cadena de frío.
- Revise que el empaque de los productos esté intacto, libre de abolladuras, abombamientos, roturas o escurrimientos.

Grupos de alimentos y su aporte nutricional

Grupo de alimentos	Sub-grupo de alimentos	Fuente de Nutrientes	
I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Cereales Refinados/procesados	Carbohidratos: almidones	
	Raíces Tubérculos Plátanos		
II. Frutas y verduras	Cereales enteros/integrales	Carbohidratos: almidones Fibra dietaria	
	Frutas Verduras	Vitaminas Minerales Fibra dietaria	
III. Leche y productos lácteos	Leches de vaca, cabra, búfala Productos lácteos: quesos, yogurt, kumis, kéfir	Calcio	
IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	Carnes rojas y blancas Pescados y frutos del mar Vísceras de todos los animales	Proteína Hierro	
	Huevos	Proteína	
	Leguminosas secas	Carbohidratos: almidón y fibra dietaria Proteína	
V. Grasas	Poliinsaturadas: Grasas de Pescados Aceite de pescado, girasol, maíz, algodón, cacahuete.	Grasas Poliinsaturadas	
	Mono insaturadas: Aceite de oliva Maní, almendras, maíz, ajonjolí. Aguacate y aceitunas	Grasas Mono insaturadas	
	Saturadas: Grasas animales (excepto pescados y mariscos) Aceite de coco y de palma Margarina	Grasas saturadas	
Azúcares	Azúcares simples: azúcar de caña, panela, miel.	Carbohidratos: azúcares simples	
	Dulces y postres		

ICBF. (2014) Guías alimentarias para la población colombiana mayor de 2 años documento de trabajo.