



Alimentación saludable

Es aquella que nos ayuda a mantener un óptimo estado de salud y a realizar las actividades de la vida diaria. Debe ser completa, equilibrada, suficiente, inocua y aceptable culturalmente.



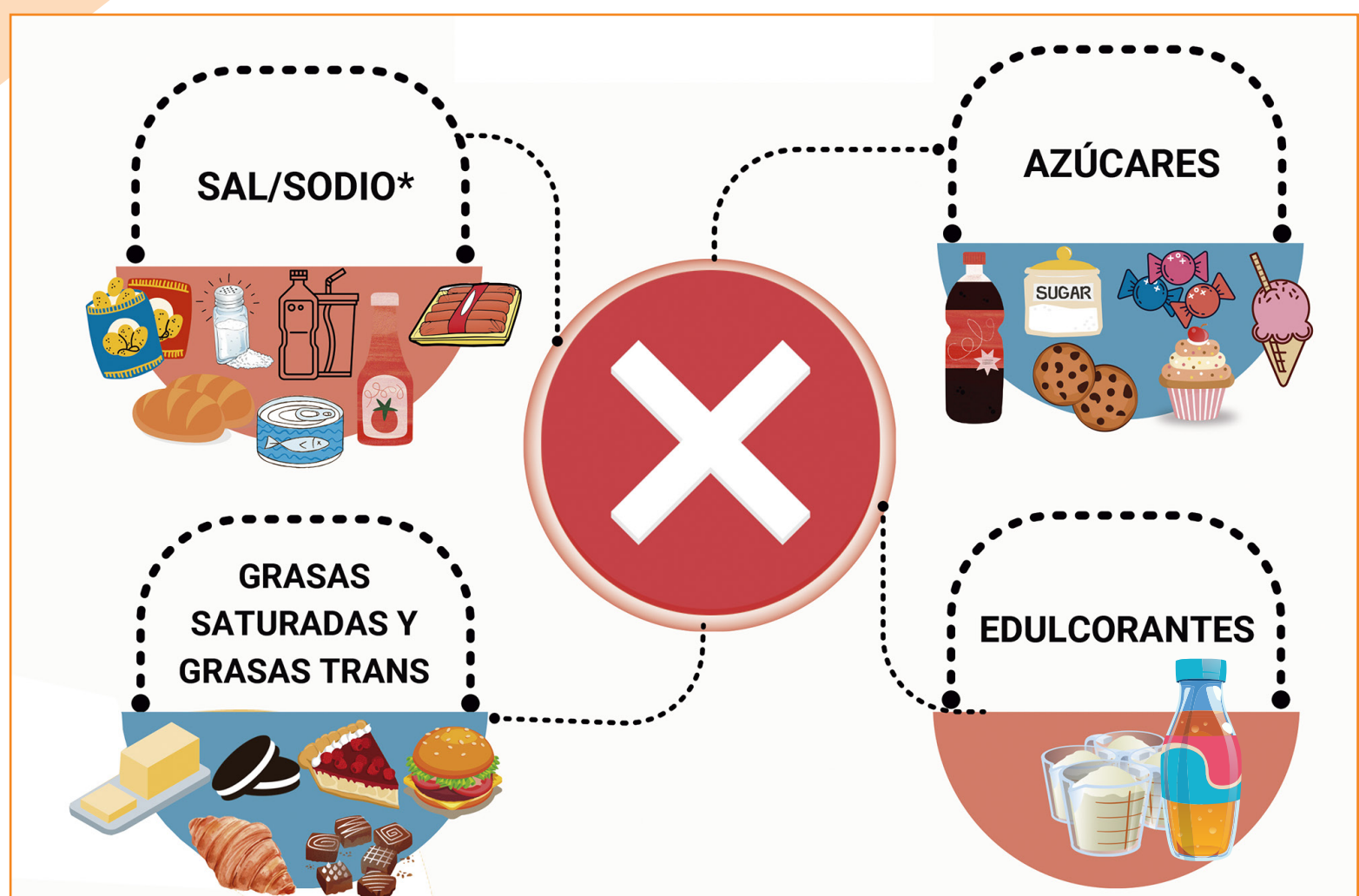
- **La alimentación saludable** debe ser suficiente, variada, completa, equilibrada, adecuada e inocua; sus determinantes son la variedad, la cantidad y la calidad de los alimentos.



- **Consume alimentos naturales y frescos**, con menor procesamiento industrial, que se producen y preparan en nuestras regiones y que hacen parte de nuestra cultura, especialmente cuando están en cosecha.
- **Es importante reducir el consumo** de productos con contenidos excesivos de sal/sodio, azúcares, grasas saturadas, grasas trans y edulcorantes.

*Sodio: Es un mineral, y uno de los elementos químicos que componen la sal.

*Sal: es una sustancia blanca, cristalina y abundante en la naturaleza. La "sal" es el nombre común usado para "cloruro de sodio", que es 40% sodio y 60% cloro.



Etiquetado frontal de advertencia

Resolución 2492 de 2022



En Colombia existe una normativa que permite identificar los productos con un exceso en el contenido de sodio, azúcares, grasas saturadas, grasas trans y edulcorantes.

Esta resolución establece los sellos de advertencia que puedes encontrar en los productos vendidos en el mercado.

Nos informa sobre los productos que pueden dañar la salud y ayudan a orientar las decisiones de compra.

No se recomienda consumir alimentos que tengan sellos. Entre más sellos tengan menos saludables son.



SODIO

- Los productos procesados y ultra procesados son la principal fuente de sodio en nuestra alimentación. Se encuentra en productos de paquete, salsas, sopas industrializadas, embutidos, etc.
- Exceder el consumo de sodio en la dieta diaria, es el principal factor de riesgo para desarrollar hipertensión arterial, enfermedades del corazón y accidentes cerebrovasculares.



AZÚCARES

- Son ingredientes o aditivos que se añaden a los alimentos para dar un sabor dulce, como por ejemplo, el azúcar y la miel. Algunos tienen nombres diferentes como jarabes, dextrosa, fructosa sintética y maltodextrina.
- Exceder el consumo de azúcares puede ocasionar enfermedades como: obesidad, diabetes, caries dental y algunos tipos de cáncer.



GRASAS SATURADAS

- Son aquellas grasas generalmente sólidas a temperatura ambiente como la margarina o la mantequilla. Las fuentes de estas grasas pueden ser alimentos fritos, productos de paquete, galletas, productos de panadería, helado, etc.
- Aumentan el riesgo de contraer enfermedades del corazón y obesidad.



GRASAS TRANS

- Las grasas trans se forman a través de un proceso industrial que convierte el aceite en sólido a temperatura ambiente, se encuentra en la margarina, galletas, helado, chocolates o tortas, etc.
- Una alimentación cargada de grasas trans aumenta el riesgo de sufrir enfermedades del corazón y obesidad.



EDULCORANTES

- Sustancias diferentes a los azúcares que confieren un sabor dulce.
- Su consumo a largo plazo, puede generar un mayor riesgo de diabetes, resistencia a la insulina, cambios en la microbiota intestinal, enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.



Enfermedades

La obesidad, la diabetes, la presión alta y los problemas del corazón, **son enfermedades que se pueden prevenir** si se mantiene una alimentación saludable.



1. Obesidad: Es la acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.



2. Diabetes: Se caracteriza por tener niveles elevados de azúcar en sangre.



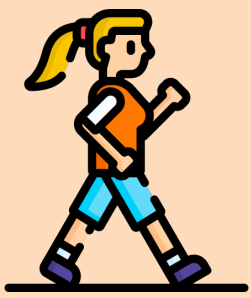
3. Presión alta: Ocurre cuando la sangre fluye por las arterias con una fuerza mayor de lo normal.



4. Problemas del corazón: Ocurre cuando la grasa y el colesterol se acumulan en las paredes de las arterias.

Disfruta de una alimentación saludable

Una alimentación saludable, el consumo de agua y dedicar al menos un promedio de 60 minutos al día en actividades físicas moderadas a intensas, te permite gozar de buena salud y realizar las actividades que más te gusten.



- **Pasar tiempo** con tus amigos.
- **Salir de compras.**
- **Realizar actividad física** o practicar algún deporte
- **Limitar de uso de medios electrónicos:** No pasar más de 2 horas diarias.



**Mejora tu estado de ánimo.
Mejora tu rendimiento académico.**

