



¿Qué es una alimentación saludable?

Es aquella que nos ayuda a mantener un óptimo estado de salud y a realizar las actividades de la vida diaria; sus determinantes son la variedad, cantidad y calidad de alimentos. La OMS se refiere a la alimentación saludable como aquella que:

- Logra un equilibrio energético y un peso normal.
- Reduce el consumo de grasas saturadas, grasas trans, azúcares y sal (sodio).
- Aumenta el consumo de frutas y hortalizas, así como de leguminosas, cereales integrales y frutos secos.



Nos proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para:

01

Mantener el buen funcionamiento del organismo.

04

Garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado.

02

Conservar o restablecer la salud.

03

Minimizar el riesgo de enfermedades.

Para mantener una alimentación saludable:

- Consume alimentos naturales y frescos, con menor procesamiento industrial, que se producen y preparan en nuestras regiones y que hacen parte de nuestra cultura.
- Aprovechalos más cuando están en cosecha.



Para lograr una alimentación saludable explora y pon en práctica las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana.



Es importante reducir el consumo de productos con contenidos excesivos de sal (sodio), azúcares, grasas saturadas, grasas trans y edulcorantes.

- Estos ingredientes comúnmente se encuentran en **productos ultraprocesados** que son elaborados mediante procesos tecnológicos y altamente industrializados.
- **Tienen más de 5 ingredientes** y/o aditivos y menos del 50% de los ingredientes son alimentos sin procesar o mínimamente procesados.

Etiquetado frontal de advertencia

Resolución 2492 de 2022

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



Tabla Nutricional

Informa sobre el contenido de nutrientes de los productos empacados por 100g y por porción.

Información Nutricional		
Tamaño de porción: 1 unidad (40 g)		
Número de porciones por envase: Aprox. 2		
Calorías (kcal)	Por 100 g	Por porción
	261	101
Grasa total	13 g	5.2 g
Grasa poliinsaturada	3.0 g	1.2 g
Grasa saturada	6.0 g	2.4 g
Grasa trans	820 mg	328 mg
Carbohidratos totales	31 g	12 g
Fibra dietaria	0.8 g	0.3 g
Azúcares totales	5.0 g	2.0 g
Azúcares añadidos	2.0 g	0.8 g
Proteína	5.0 g	2.0 g
Sodio	560 mg	224 mg
Vitamina A	3.0 µg ER	1.2 µg ER
Calcio	400 mg	160 mg
Hierro	4.0 mg	1.6 mg
Vitamina D	5.0 µg	2.0 µg
Vitamina B1	1.01 mg	0.41 mg
Zinc	4.0 mg	1.6 mg



- **Por 100 g:** Permite comparar la composición nutricional de productos similares.
- **Por porción:** Permite hacer cálculos de los nutrientes que consume en un determinado alimento.

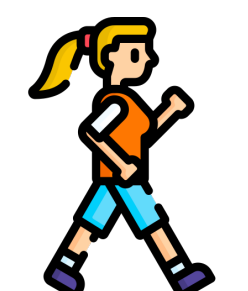


- **Al comprar alimentos revise en la etiqueta** o rótulo el número de porciones de cada presentación, contenidos de sodio, azúcar, grasa saturada y grasas trans; compare diferentes presentaciones y adquiera las que tienen valores más bajos de estos nutrientes, ya que será la opción menos dañina. Siempre elija alimentos naturales y frescos.
- **Una mala alimentación favorece el desarrollo de enfermedades crónicas.** Los malos hábitos alimentarios y la inactividad física, pueden favorecer la aparición de enfermedades como la obesidad, hipertensión arterial, diabetes y algunos cánceres.



Obesidad	Es la acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.
Diabetes	Es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre (o azúcar en sangre).
Hipertensión arterial	Es un trastorno por el cual los vasos sanguíneos tienen persistentemente una tensión elevada (de 140/90 mmHg o más).
Cáncer	Una dieta poco saludable está asociada a un mayor riesgo de presentar cáncer gástrico y colorrectal.

Disfruta de una alimentación saludable



- Una alimentación saludable te permite gozar de buena salud, pasar tiempo con tu familia y amigos y mejora tu rendimiento en el trabajo.
- No olvide incorporar la actividad física en su estilo de vida y disminuya las actividades sedentarias.
- Esto te ayudará a contrarrestar el estrés y aumenta la sensación de bienestar general y prevenir muchas de las anteriores enfermedades.