



Alimentación saludable

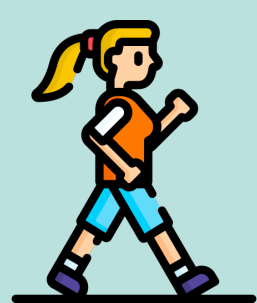
Es aquella que nos ayuda a mantener un óptimo estado de salud y a realizar las actividades de la vida diaria; sus determinantes son la variedad, cantidad y calidad de alimentos.



- **Reduce el consumo de grasas saturadas, grasas trans, azúcares y sal(sodio).**
- **Aumenta el consumo de frutas y hortalizas**, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- **Consuma 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.



- **Una mala alimentación puede debilitarlo** y hacerlo más vulnerable ante ciertas enfermedades que pueden reducir su productividad y alterar su desarrollo tanto físico como mental.



- **Recuerde que es importante llevar una alimentación sana y equilibrada** para mantener un buen estado de salud.
- **La actividad física ayuda a fortalecer** sus músculos para que pueda continuar haciendo las tareas del diario vivir sin tener que depender de otros.



- **Es importante reducir el consumo de productos** con contenidos excesivos de sal/sodio, azúcares, grasas saturadas, grasas trans y edulcorantes.
- **Evite consumir “productos de paquete”**, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.

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.



Etiquetado frontal de advertencia

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.

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 ayudará a prevenir enfermedades, gozar de una buena salud, pasar tiempo con tu familia y amigos y participar en actividades sociales, culturales o deportivas.