



Alimentación saludable

La **alimentación saludable** debe ser suficiente, variada, completa, equilibrada, adecuada e inocua.



- **Es importante consumir alimentos** naturales y frescos, con menor procesamiento industrial, que se producen y preparan en cada una de las regiones y territorios del país, que están en cosecha y que hacen parte de la cultura alimentaria, como lo muestra el Plato Saludable de la familia colombiana.



- **Nos ayuda** a crecer sanos y fuertes.
- **Mejora** nuestro rendimiento escolar.
- **Previene** enfermedades.
- **Crea hábitos** alimentarios saludables.



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

*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.



Etiquetado frontal de advertencia



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.

Un consumo excesivo de productos con sellos de advertencia puede ocasionar:

- 
- Debilidad y fatiga.
 - Visión borrosa
 - Desmayos y pérdida de conciencia.
 - Dificultad para respirar
 - Náuseas y vómitos.
 - Dolor de cabeza, pecho y articulaciones en rodillas y pies

Si sientes alguno de estos síntomas, pídele a tus padres que te lleven al médico.

Disfruta de una alimentación saludable. Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana ofrecen diferentes opciones de alimentación saludable.

Estar saludable te permite jugar, comer, pasar tiempo con tus amigos y familia, gozar de una buena salud y cumplir con las tareas escolares.