

Recomendaciones para el consumidor



Identificar los alimentos "altos en" y preferir aquellos sin etiquetas negras o con la menor cantidad posible.



Revisa el cuadro de información nutricional. Es importante identificar cuándo corresponde a una porción y no consumir más de la cantidad indicada por el envase.



Preferir alimentos bajos, livianos o reducidos en grasas, calorías, sodio y colesterol.



Elegir preferentemente productos altos en calcio, hierro, ácido fólico o fibra dietética.



Preferir los alimentos menos procesados.



Revisar la fecha de elaboración y vencimiento.

Si tienes alguna duda sobre tu alimentación o presentas sobrepeso u obesidad.

Pide tu hora a nutricionista en SOME

CESFAM JOSE JOAQUIN AGUIRRE

ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE CALLE LARGA

Alimentación Saludable



¿Qué es una alimentación saludable?

La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de salud.

Cada persona tiene unos requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud o enfermedad.



GUIAS ALIMENTARIAS

1. Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
2. Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.
3. Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
4. Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
5. Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
6. Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
7. Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.

8. Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.
9. Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
10. Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.
11. Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).

