



Alimentación Saludable

Una alimentación saludable requiere que diariamente, y en distintas cantidades, se consuman alimentos de los seis grupos presentados en el Plato Saludable de la Familia Colombiana (ICBF, 2015), distribuidos de la siguiente manera:



Plato saludable de la familia Colombiana

La imagen del Plato Saludable te ayuda a elegir una alimentación para cada tiempo de comida, te indica que se deben incluir alimentos frescos y variados de todos, o la mayoría de los grupos, en las porciones adecuadas. El tamaño de cada uno de los grupos de alimentos refleja la proporción en la que deben consumirse diariamente; además, te incentiva al consumo de agua y a la realización de la actividad física como medios que fortalecen los hábitos de vida saludable.



Actividad física

Ahora que ya tienes claro cuáles son los grupos de alimentos...

¡Te invitamos a que conozcas los mensajes que nos trae el plato saludable!

- 1 Consume alimentos frescos y variados como lo indica el plato saludable de la familia colombiana.
- 2 Para favorecer la salud de los músculos, huesos y dientes, consume diariamente leche u otros productos lácteos y huevo.
- 3 Para una buena digestión, y prevenir enfermedades del corazón, incluye en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.
- 4 Para complementar tu alimentación, consume al menos dos veces por semana leguminosas como fríjol, lenteja, arveja, garbanzos.
- 5 Para prevenir la anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana.
- 6 Para mantener un peso saludable, reduce el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.
- 7 Para tener la presión normal, reduce el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquetes altos en sodio.
- 8 Cuida tu corazón, consume aguacate, maní, nueces, disminuye el consumo de aceite vegetal y margarina; evita grasas de origen animal, como mantequilla y manteca.
- 9 Por el placer de vivir saludablemente, realiza todos los días al menos 30 minutos de actividad física.

Tomado de Instituto Colombiano de Bienestar Familiar -ICBF y Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura - FAO. (2017). Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. Bogotá. Colombia.