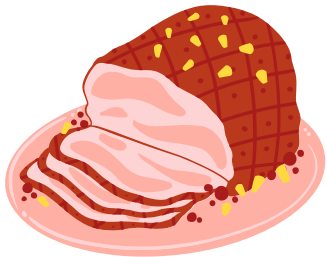




El consumo de 1 huevo al día no incrementa el riesgo de enfermedad coronaria o accidente cerebro-vascular



La reducción en el consumo de grasa saturada de la dieta reduce el riesgo de ECV en un 14%.



Caminata permanente y sostenida disminuye la presión arterial



ELABORADO POR:

JEANET ESPINOSA GARZON
NUTRICIONISTA
PAE(CONTRATISTA) SEC.
EDUCACIÓN TUNJA.



Alimentación saludable





OBJETIVOS GUIAS ALIMENTARIA

Fomentar estilos de vida saludables.

Influir en el control de excesos en el consumo de alimentos.

Prevenir la desnutrición y la deficiencia de vitaminas y minerales, como el hierro, el zinc y la vitamina A.

Contribuir a la reducción de enfermedades no transmisibles, como la obesidad, la diabetes, el cáncer y las afecciones cardíacas.

MENSAJES GUIAS ALIMENTARIAS

1. Consume alimentos frescos y variados, como Para mantener un peso saludable, lo indica el Plato saludable de la familia reduce el consumo de productos de colombiana.
2. Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consume diariamente leche, u otro producto lácteo, y huevo.
3. Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluye frutas enteras y verduras frescas en cada una de las comidas.
4. Para complementar la alimentación, consume al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja o garbanzo.
5. Para prevenir la anemia, los niños, las niñas, los adolescentes y las mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana.
6. Para mantener un peso saludable reduce el consumo de paquete”, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.
7. Para tener una presión arterial normal, reduce el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete altos en sodio.
8. ¡Cuida tu corazón! Consume aguacate, maní y 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 actividad física de forma regular.



EVIDENCIA CIENTIFICA MAYORES DE 2 AÑOS



La relación documentada más fuerte entre la ingesta de comidas rápidas y la obesidad, se ha encontrado cuando se consumen una o más comidas rápidas por semana. Evidencia fuerte y consistente, indica que los niños y los adultos que ingieren comidas rápidas tienen un mayor riesgo de ganancia de peso, sobrepeso y obesidad.



Por cada aumento de 12 onzas en el consumo de bebidas azucaradas, hay un incremento 0,12 a 0,22 Kg de peso en un año entre los adultos.



El Consumo diario de leche y productos lácteos disminuye entre el 8-13% el riesgo de hipertensión arterial.