

MINUTA SALUDABLE:

Una alimentación o dieta saludable es aquella que contiene un número suficiente de alimentos de calidad, para lograr el crecimiento y desarrollo adecuado de todas las personas, respaldando el funcionamiento y bienestar físico, mental y social durante el curso de la vida. Además, tener una dieta saludable nos protege de enfermedades como diabetes, cardiopatías, cáncer, malnutrición, caries dental y un largo etc.

Objetivos:

Para lograr este objetivo te damos **10 recomendaciones:**

- 1. CONSUME ALIMENTOS FRESCOS DE FERIAS Y MERCADOS ESTABLECIDOS:**
 - Alimentos que se consumen en su estado natural y son perecederos, a diferencia de alimentos procesados o ultra procesados.
- 2. PONLE COLOR Y SABOR A TU DÍA CON FRUTAS Y VERDURAS:**
 - Consumo diario: 3 porciones de verdura y 2 porciones de fruta, considerado factor protector. Puedes agregar frutas y verduras a las colaciones.
- 3. COME LEGUMBRES EN GUIOS Y ENSALADAS:**
 - Consumir al menos 2 veces por semana.
- 4. BEBE AGUA VARIAS VECES AL DÍA:**
 - No esperar a sentir sed para consumirla.
 - Digestión de alimentos y absorción de nutrientes, previene enfermedades.
 - Protege tus dientes a través de la producción de saliva y aporte de flúor.
- 5. CONSUMO DE LACTEOS:**
 - Se recomienda al menos 3 porciones al día y preferir sin azúcar, como yogurt sin azúcar, quesos frescos y leche natural.
- 6. CONSUMO DE PESCADOS, MARISCOS Y ALGAS**
- 7. EVITA ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS Y CON SELLOS “ALTOS EN”:**
 - contienen una gran cantidad de calorías, azúcares, grasas saturadas, sodio, saborizantes, colorantes, preservantes, etc. Se consideran **alimentos ultra procesados**.
- 8. COMPARTE LAS TAREAS DE LA COCINA.**
- 9. COME ACOMPAÑADO, DISFRUTA TU ALIMENTACIÓN Y EVITA LAS PANTALLAS:**
 - El uso de pantallas mientras estamos comiendo hace que comamos más y de manera inconsciente.
- 10. PROTEGE EL PLANETA, CUIDA EL AGUA, NO BOTES COMIDA, SEPARA LA BASURA Y RECICLA.**

¿Quiénes son los **actores principales** en poder lograr una alimentación saludable?

- **Familia.**
- **Establecimientos educacionales.**
- Centros de salud.
- Organizaciones gubernamentales.
-

Consideraciones:

- Dietas son específicas para cada persona (sexo, edad, actividad física, estilo de vida, estado fisiológico, patologías de base, etc.)
- Siempre considerar accesibilidad física y económica.

Vamos a hablar del AZÚCAR

- Los azúcares libres causan la enfermedad de caries
- Con 5 exposiciones de azúcar al día, no existe flúor capaz de protegernos de la pérdida mineral del diente.

Consumo de azúcar se asocia a mayor riesgo:

- Enfermedad Cardiovascular
- Diabetes tipo 2
- Cáncer
- Salud mental
- Obesidad
- **Caries temprana de la infancia es la primera consecuencia del consumo de azúcar.**

Las recomendaciones no se aplican al consumo de azúcares de frutas y verduras enteras, pero si a sus jugos y concentrados.

Alimentos ácidos y bebidas pueden producir pérdida de estructura dentaria inclusive los productos considerados “saludables” como jugos de frutas cítricas o mix de frutas ácidas y jugos industrializados.

Ejemplos de colaciones escolares:

Ministerio de Salud
Gobierno de Chile

COLACIONES ESCOLARES

TE RECOMENDAMOS ENVIAR SÓLO **1** ALTERNATIVA DE COLACIÓN AL DÍA.
Escoge alimentos naturales y evita agregarles sal o azúcar.
Acompaña siempre la colación con agua.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ALTERNATIVA 1	1 fruta pequeña	1 yogurt bajo en calorías	1 puñado de nueces, almendras, pasas u otros frutos secos naturales	1 cajita de leche blanca o con sabor, baja en calorías	1/2 taza chica de frutas mezcladas
ALTERNATIVA 2	1/2 marraqueta o 1/2 hallulla con uno de estos agregados: tomate, palta, huevo, queso fresco o lechuga	Verduras (Palitos de zanahoria, apio, brócoli, entre otras)	1 pote de 1/2 fruta picada más 1/2 yogurt	1 yogurt más 1/2 puñado de frutos secos	Pan molde con palta, huevo, queso fresco o lechuga

Elige VivirSano

ESCUELA

Recuerda:

Reglas de la cocina

- 1** **Lávate las manos**
- 2** **Da gracias**
- 3** **No uses el celular y apaga la TV**
- 4** **Que no falte la ensalada**
- 5** **Bebe agua**
- 6** **Come fruta de postre**
- 7** **Levanta tu plato**
- 8** **Habla de tu día**

9 **Disfruta el momento y la compañía cuando puedas**

Fuente: **Guías Alimentarias** para Chile Minsal 2023

Los colores de las frutas y verduras

Morado/ azul	<p>Propiedades antioxidantes que pueden reducir los riesgos de cáncer, accidentes cerebrovasculares y enfermedades cardíacas.</p> <p>Ejemplos: betarraga, repollo morado, berenjena, mora, arándano, uva morada y ciruela.</p>
Rojo	<p>Ayudan a disminuir el riesgo de cáncer y mejora la salud cardiovascular.</p> <p>Ejemplos: betarraga, pimiento rojo, rábano, tomate, manzana roja, cereza, uva roja, frambuesa, frutilla y sandía.</p>
Anaranjado/ amarillo	<p>Contienen carotenoides que ayudan a la salud de los ojos y la piel.</p> <p>Ejemplos: zanahoria, zapallo, damasco, pomelo, limón, mango, melón, mandarina, naranja, papaya, durazno y piña.</p>
Marrón/ blanco	<p>Propiedades antivirales y antibacterianas y contienen potasio.</p> <p>Ejemplos: coliflor, endivia, ajo, jengibre, puerro, cebolla, banana o plátano, durazno blanquillo, pera de cáscara marrón.</p>
Verde	<p>Propiedades anticancerígenas.</p> <p>Ejemplos: espárrago, porotos verdes, brócoli, repollo, pimiento verde, pepino, lechuga, arveja, espinaca, manzana verde, uva verde y kiwi.</p>