



Guía de alimentación para una vida más sana



Universidad de Chile





¿Quieres estar sano para disfrutar de la vida?

Sigue los consejos de alimentación y actividad física que te presentamos. Cada persona necesita una cierta cantidad y tipo de alimentos según su edad, sexo y actividad física.

Autores: Sonia Olivares • Isabel Zacañas • Carmen Gloria González

¿Quieres tener el peso con el que te ves y te sientes bien?



- Puedes conseguirlo comiendo sano y realizando actividad física diariamente.
- Deja el computador o la tele por un rato y sal a caminar a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.
- Evita el azúcar, dulces, bebidas, jugos azucarados y los alimentos con mucha grasa.

¿Quieres mejorar el color y sabor de tus comidas?

Agrégalas ensaladas de verduras crudas o cocidas y exquisitas frutas frescas de distintos colores cada día.

Ejemplo de menú 5 al día

Desayuno

- 1 vaso de leche descremada con plátano
- 2 rebanadas de pan molde con queso



Almuerzo

- 1 plato de ensalada de brócoli con zanahoria
- 1 plato de pescado al horno con puré
- 2 kiwis

Once

- 1 yogurt con tres cucharaditas de avena



Cena

- 1 plato de ensalada de betarraga con cebolla
- 1 porción de tortilla de verduras
- 1 pera

¿Sabías que el consumo excesivo de sal (sodio) puede producir hipertensión?

- Se recomienda comer menos de 5 g de sal o menos de 2 g (2.000 mg) de sodio al día. 1 gramo de sal contiene 400 mg de sodio.
- Los alimentos procesados, aun los de sabor dulce, pueden contener aditivos con sodio. Lee y compara las etiquetas para que elijas los que tienen menos.



¿Quieres cuidar tu corazón?

- Evita las frituras y alimentos con mucha grasa como cecinas, embutidos, margarina o mayonesa.
- Come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.
- Cuando comas legumbres, no le agregues cecinas.



¿Quieres tener huesos firmes?

- Consume 3 veces al día leche, yogurt o queso.
- Lee y compara las etiquetas de los lácteos, descubrirás cuáles tienen menos grasas y azúcar.
- Elige el queso con menos sodio.



¡Ya sabes lo importante que es **mantenerte hidratado!**

Toma 6 a 8 vasos de agua al día

- Lee las etiquetas de las bebidas y elige las que tienen 0 calorías.
- Revisa las etiquetas de los néctares, incluyendo los light, y elige los que tienen menos calorías.



Guías alimentarias para **la población chilena**

Minsal 2013



1ª EDICIÓN 2013. 10.000 EJEMPLARES

- **Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.**
- **Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.**
- **Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.**
- **Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.**
- **Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.**
- **Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.**
- **Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces en el día lácteos bajos en grasa y azúcar.**
- **Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.**
- **Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.**
- **Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.**
- **Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).**

Este material ha sido preparado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de la Universidad de Chile, quien es responsable de su contenido.