

## Guías alimentarias basadas en alimentos – Colombia

### **MENSAJES DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA APLICAR EN LA ALIMENTACIÓN DIARIA.**

Mensajes de las guías alimentarias basadas en alimentos para la población mayor de 2 años:

- Consuma alimentos frescos y variados
- Para favorecer la salud de los músculos, huesos y dientes, consuma huevos, leche y productos lácteos a diario.
- Para mejorar su digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya frutas enteras y vegetales frescos en cada una de sus comidas.
- Para complementar su alimentación, consuma legumbres como frijoles, lentejas, guisantes y garbanzos al menos dos veces por semana.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.
- Para mantener una presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos con alto contenido de sodio como carnes procesadas, alimentos enlatados y productos envasados.
- Cuida tu corazón: come nueces, maní y aguacate; reducir el consumo de aceites vegetales no saludables, como el aceite de palma; y margarina; y evite las grasas animales como la mantequilla y la manteca de cerdo.
- Para el placer de vivir de manera saludable, realice al menos 30 minutos de actividad física todos los días



Fuente: Pirámide Naos – Estrategia Naos

Extraída de:

[https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/alimentacion\\_sana\\_para\\_todos.pdf](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/alimentacion_sana_para_todos.pdf)

**La pirámide alimentaria** muestra todos los alimentos ordenados según la cantidad que se deben consumir.

Según la base de color verde:

- Consuma a diario frutas, verduras, hortalizas y productos vegetales. Como manzana, mango, papaya, guayaba, maracuyá, ensalada, okra, calabaza, chayote en cantidades adecuadas.
- Consuma productos farináceos como pan, tortas de maíz o tortillas de harina en cantidades adecuadas
- Consuma patata, boniato, yuca, plátano macho o maíz en cantidades adecuadas.
- Complementa con actividad física moderada como caminar, subir escaleras, ir en bici, etc.

Según la parte de color naranja:

- Coma alimentos proteicos de alto valor biológico como pescado, huevos y carnes magras.
- Coma legumbres como garbanzos, judías de ojo negro, rojas o negras o guisantes con moderación
- Consuma frutos secos con moderación
- Completa con actividad física vigorosa o un deporte como nadar, aeróbic, baile, fútbol, baloncesto, etc.

Según la punta de color rojo:

- Limite el consumo de azúcares, grasas y productos refinados
- No pases mucho tiempo sentado o mirando pantallas.

## FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

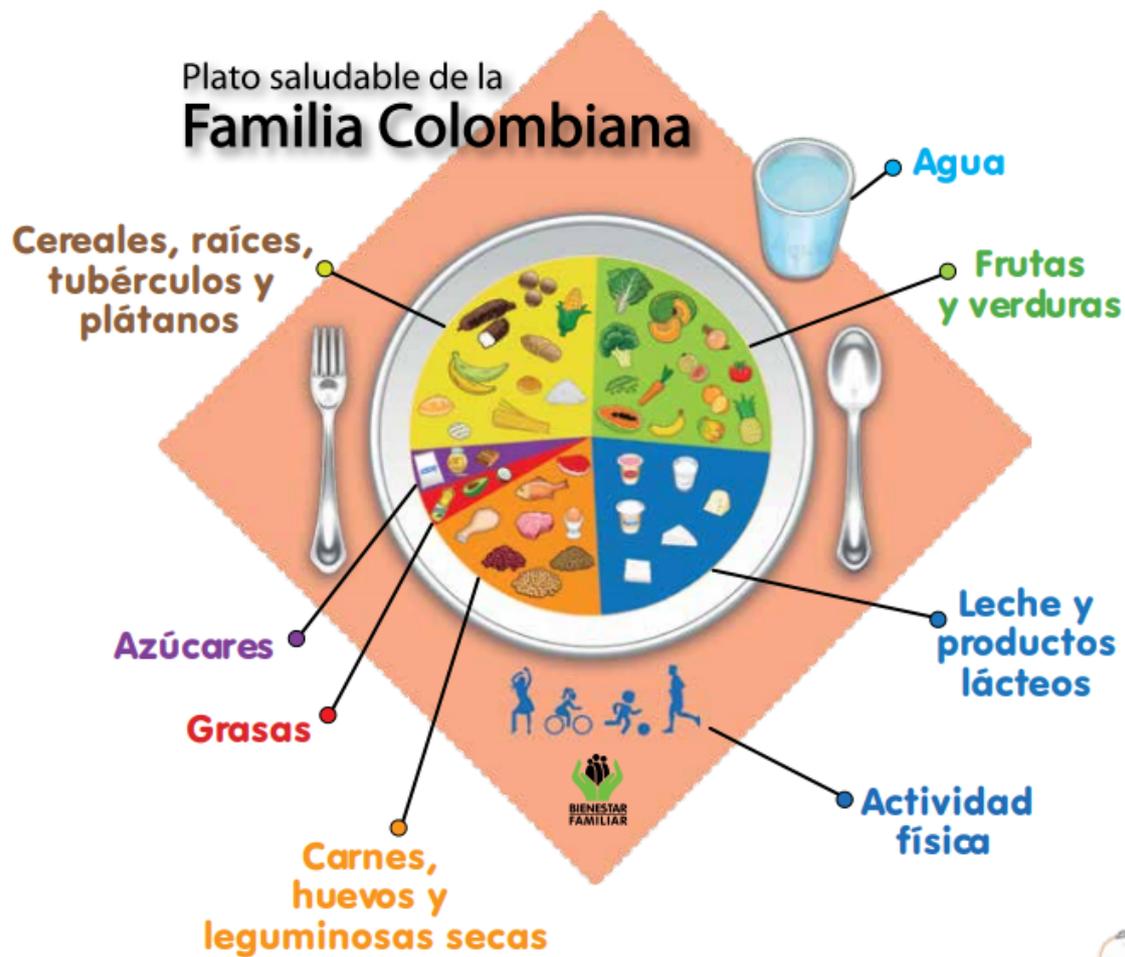
	Grupo de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso por ración	Medidas caseras
Varias veces al día	 Arroz, patata, pan y pasta (integrales)	4-6 raciones al día	60-80 g arroz, pasta 150-200 g patatas 40-60 g pan	1 plato normal de arroz o pasta cocidos 1 patata grande o 2 pequeñas 3-4 rebanadas de pan o un panecillo
	 Verduras y hortalizas	mínimo 2 raciones al día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura o de hojas verdes cocidas 1 tomate grande o 2 zanahorias
	 Frutas	mín. 3 raciones al día	120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, 2 rodajas de melón
	 Aceite vegetal (de oliva o de girasol)	3-5 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
	 Leche de vaca y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml leche 200-250 g yogur 40-60 g queso curado 80-125 g queso fresco	1 taza de leche de vaca 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Varias veces a la semana	 Pescados	3-4 raciones a la semana	125-150 g	1 filete individual 5 pescados pequeños
	 Carnes magras, aves y huevos (alternar su consumo)	3-4 raciones a la semana	100-125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo, 1-2 huevos
	 Legumbres	2-3 raciones a la semana	60-80 g	1 plato normal individual
	 Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30 g	1 puñado o ración individual
A diario Ocasionalmente	 Embutidos y carnes grasas	consumo moderado		
	 Dulces, snacks y refrescos	ocasional y moderado		
	 Mantequilla, margarina y bollería	ocasional y moderado		
A diario	 Agua de bebida	4-8 raciones al día	200 ml	1 vaso
	Práctica de actividad física	mín. 30 minutos al día		

Fuente: Frecuencia de consumo de alimentos y raciones

Extraída de:

[https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/alimentacion\\_sana\\_para\\_todos.pdf](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/alimentacion_sana_para_todos.pdf)

**HERRAMIENTAS Y CONSEJOS PARA POBLACIÓN EN COLOMBIA**



Fuente: Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años

Extraída de: <http://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/food-dietary-guidelines/regions/colombia/es/>

El plato saludable de la familia colombiana indica como debe ser el plato ideal del día a día de una familia colombiana.

La mitad del plato debe haber dos partes. La primera frutas y verduras y la otra cereales, raíces, tubérculos y plátanos.

Un cuarto del plato debe ser para leche y otros productos lácteos.

El último cuarto está repartido en gran parte para alimentos de origen proteico como carne, huevos y leguminosas secas. Una parte pequeña se debe reservar para grasas; preferiblemente aceites de oliva, aguacate y coco; y otra para azúcares.

Es importante un vaso de bebida, que será agua.

El mantel del plato saludable recuerda que se debe realizar actividad física como complemento de una buena alimentación.

## **CONTROL DE LAS PORCIONES**

**Cuadro 3. Recomendación de número de intercambios de alimentos por grupo de alimentos por grupo de edad por día**

Grupo de alimentos / grupo de edad	Niños y niñas		Jóvenes		Personas adultas			
	2 - 5 años	6 - 9 años	10 - 13 años	14 - 17 años		18 - 59 años	> 60 años	
	Niños y niñas	Niños y niñas	Niños y niñas	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres y mujeres
1. Cereales, tubérculos, raíces y plátanos.	3,5	4,0	5,5	8,5	6,0	8,0	6,0	5,5
2. Verduras y frutas.	2,0	2,5	3,5	5,5	4,0	5,0	4,0	3,5
3. Leche y productos lácteos.	2,0	2,5	3,5	5,0	3,5	5,0	3,5	3,5
4. Carnes, huevos y leguminosas secas.	4,5	5,0	6,0	8,0	6,5	7,5	6,5	6,0
5. Grasas.	3,0	3,0	4,0	5,0	4,0	5,0	4,0	5,0
6. Azúcares.	1,0	2,0	3,0	3,5	3,0	3,0	3,0	3,0

Fuente: Equipo académico del CTNGA, ICBF y FAO - 2013.

- En el diseño de esquemas de alimentación a nivel individual o colectivo, es fundamental considerar la diferenciación entre los conceptos "Porción" e "Intercambio". "Porción" hace referencia a la cantidad de cada alimento que se ofrece por tiempo de comida; mientras que "Intercambio" es la cantidad de alimento que pertenece a un mismo grupo, el cual se ha establecido considerando un aporte similar de energía o de un nutriente seleccionado. Al consumir cada uno de los alimentos que conforman el grupo en la cantidad establecida se garantiza que se cumpla con el requerimiento programado para cada individuo o grupo de población y además se cumpla con el criterio de dieta variada, acorde con la disponibilidad de los alimentos de las diferentes regiones del país.

Fuente: Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años

Extraída de: <http://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/food-dietary-guidelines/regions/colombia/es/>

Usando estas tablas se puede ver las raciones o porción, que es la cantidad de alimento que se ofrece por comida de los 6 principales grupos de alimentos. La cantidad recomendada varía según el sexo y la edad.

La cantidad de alimento que representa 1 porción varía según el tipo de alimento. Por lo que consultar guías con medidas caseras de intercambio de alimentos es útil.

**Cuadro 4. Medidas caseras de algunos intercambios de alimentos**

Grupo de Alimentos	Alimento	Imagen	Peso aprox. de una porción
1. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos.	Almojábana pequeña		31g
	Arepa blanca		45g
	Arroz blanco		100g
	Pan blanco		40g
2. Verduras y frutas.	Verduras cocidas (habichuela y zanahoria)		70g
	Papaya		150g
3. Leche y productos lácteos	Queso		30g

Fuente: Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años

Extraída de: <http://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/food-dietary-guidelines/regions/colombia/es/>

Grupo de Alimentos	Alimento	Imagen	Peso aprox. de una porción
4. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	Carne de res		80g
	Pierna pernil de pollo		116g
	Huevo revuelto		50g
	Frijol cabecita negra		120g
5. Grasas	Aguacate		80g
6. Azúcares	Panela		55g

Fuente: Universidad Industrial de Santander. Escuela de Nutrición y Dietética, Observatorio Epidemiológico de Enfermedades Cardiovasculares, Centro de Investigaciones Epidemiológicas. Atlas fotográfico de porciones para cuantificar el consumo de alimentos y nutrientes. 2011.

**NOTA:** Los elementos empleados en estas imágenes hacen parte de la ambientación del autor; tienen como objetivo central dar una idea en términos de proporcionalidad de los alimentos respecto a un plato de 20 a 24 cm de diámetro y cubiertos de dimensiones estándar.

Fuente: Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años

Extraída de: <http://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/food-dietary-guidelines/regions/colombia/es/>