

Plato saludable de la  
**Familia Colombiana**



*Guías  
Alimentarias*  
Basadas en Alimentos  
para la población colombiana  
mayor de 2 años



En convenio con:



**Rotafolio para facilitadores**

# Plato saludable de la Familia Colombiana



1

Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el Plato saludable de la familia colombiana

2

Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otros productos lácteos y huevo

3

Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas

4

Para complementar su alimentación consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo

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, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas

7

Para tener la presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete altos en sodio

8

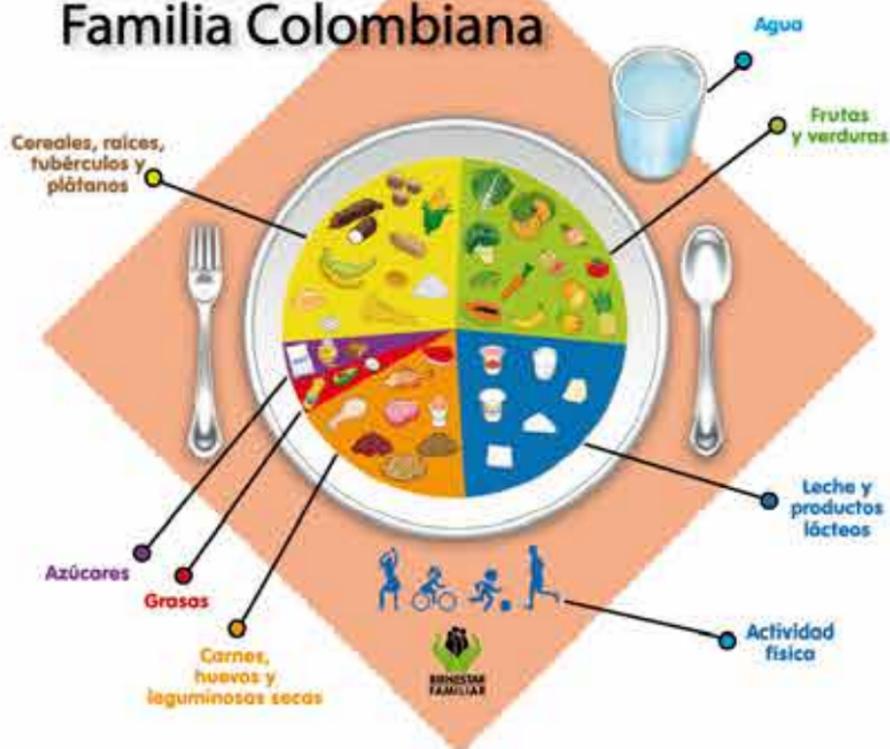
Cuide su corazón, consuma aguacate, maní y nueces, disminuya el consumo de aceite vegetal y margarina, evite grasas de origen animal como mantequilla y manteca

9

Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física

# Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el Plato saludable de la familia colombiana

## Plato saludable de la Familia Colombiana



- Alimentos agrupados según características nutricionales similares



- Alimentación variada, con alimentos de todos los grupos, pero en cantidades adecuadas. De allí el tamaño diferente de cada sección del plato.

- Más alimentos frescos y menos alimentos procesados industrialmente, porque estos contienen azúcares, grasas y sodio añadidos, que los hacen poco saludables.



- Agua y actividad física todos los días.



## Buena alimentación desde la niñez hasta la vejez

Para tener energía y afrontar los cambios físicos y emocionales de la adolescencia, seguir estudiando y convertirse en personas adultas sin problemas de salud.

Para conservar la salud, rendir en el trabajo y, si así lo deciden, tener bebés saludables.

Alimentos de calidad en pequeñas cantidades, más acompañamiento y motivación porque se distraen fácilmente.



Para favorecer el crecimiento y el aprendizaje.

Para estar saludables y evitar enfermedades del corazón, diabetes, presión alta y anemia.

### Consejo saludable

Todos los días, consuma alimentos frescos y variados, tome agua y realice actividad física.



### Mejor Si...

- Elabora menús semanales para facilitar la compra y preparación de los alimentos, y asegurar la variedad y calidad de la alimentación. Aproveche los alimentos en cosecha.
- Incluye en la lonchera de niñas y niños más alimentos naturales y menos productos de paquete.
- Lleva a su trabajo refrigerios tan saludables como los de las loncheras infantiles.



# 2

Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, **consume diariamente leche u otros productos lácteos y huevo**

Plan saludable en la Familia Colombiana



**1 + 2** al día

### El huevo

es fuente de proteína de alta calidad y es barato. En la alimentación diaria favorece la salud de músculos, dientes y huesos. En niñas y niños ayuda al crecimiento y en personas adultas sanas al buen funcionamiento del cuerpo.

Consumir todos los días **leche y productos lácteos** como yogurt, kumis y queso, dado su alto contenido de proteínas y calcio, favorece el crecimiento de huesos y dientes sanos y fuertes en **niñas y niños**.

En **personas adultas** previene la aparición de enfermedades como la osteoporosis, la cual consiste en un debilitamiento de los huesos que nos expone a mayor riesgo de fracturas.



**=**

**Huesos, dientes y músculos sanos y fuertes**

### Consejo saludable

No reemplace leche, queso, yogurt o kumis por productos elaborados a base de suero lácteo. Son más baratos, pero contienen menos nutrientes que la leche.

### Mejor Si...

- Evita la crema de leche y la sustituye por yogurt para reducir la grasa.
- Elige leche y productos lácteos bajos en grasa para las personas adultas.
- Consume un (1) huevo diario e incluye en su alimentación frutas y verduras en las porciones recomendadas. Puede reemplazar el huevo por queso.
- Prefiere consumir el huevo en preparaciones que no signifiquen la adición de grasa o aceite.
- Ofrece a niñas y niños productos lácteos en diferentes preparaciones: jugos de frutas en leche, helados hechos en casa con leche y fruta, ensaladas de frutas con yogurt, entre otros.

**1 + 2**  
huevo + vasos de leche  
o productos lácteos al día  
**=**  
huesos sanos y fuertes

Sea la participación de:

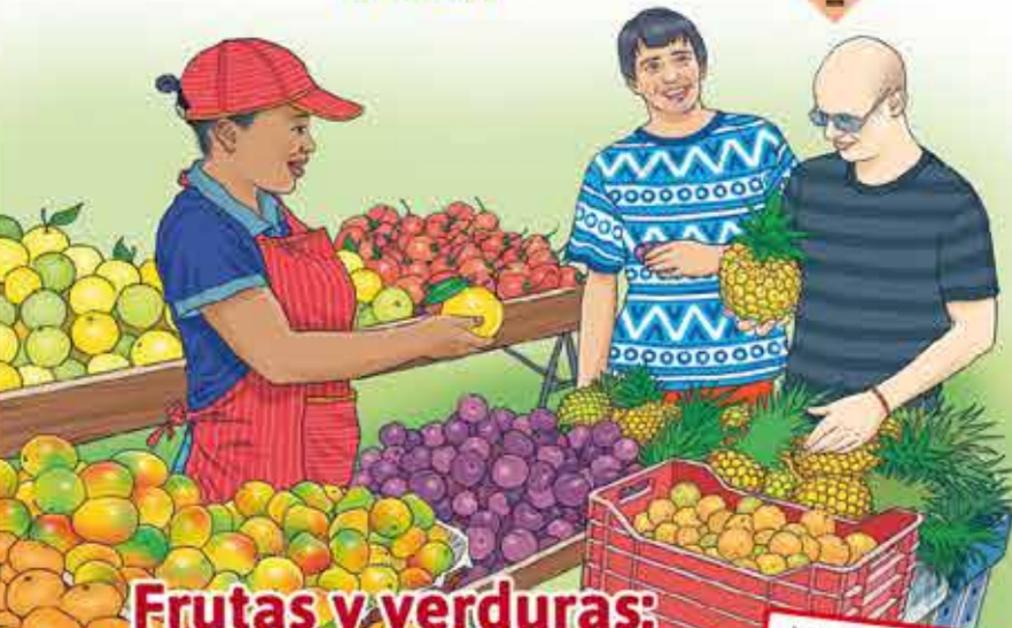


En convenio con:



Para una **buena digestión** y prevenir enfermedades del **corazón**, incluya en cada una de las comidas **frutas enteras y verduras frescas**

Plato saludable de la Familia Colombiana



## Frutas y verduras: vitaminas, minerales y fibra

Los **micronutrientes** tienen además acción **antioxidante**: rompen los **radicales libres** que son sustancias que dañan los **órganos** y están relacionadas con el **envejecimiento** y el **cáncer**.

Frutas y verduras tienen **micronutrientes esenciales** para el funcionamiento del organismo: **vitaminas A, del complejo B y C, y minerales** como el **ácido fólico** y el **hierro**.

Reducen el riesgo de padecer **enfermedades crónicas** no transmisibles como **diabetes, hipertensión, dislipidemias, enfermedad cerebrovascular, cáncer gástrico y colorectal**.

Evitan el **estreñimiento**, gracias a su contenido de **fibra**.

La **fibra** además ayuda a **reducir los niveles de colesterol** y **disminuir la absorción de la glucosa**, lo que previene enfermedades del **corazón** y la **diabetes**.

Proporcionan una **sensación de saciedad rápida** con **bajo aporte de calorías**, así ayudan a **mantener un peso saludable**.

### Consejo saludable

Corte las frutas y verduras en formas creativas para que sean más atractivas.

## Mejor Si...

- Piensa primero en una fruta o verdura cuando te dé hambre y no en alimentos de paquete.
- Consume tres colores diferentes de frutas y verduras en el día.
- Incluye frutas y verduras en las loncheras.
- Aprende a preparar ensaladas llamativas y agradables con verduras crudas y frutas.
- Aprovecha las que estén en cosecha y sean de la región.
- Dispone frutas y verduras listas para consumir en todos los lugares donde desarrolle su vida diaria.
- Cocina las verduras muy brevemente para evitar que pierdan sus nutrientes.



Ministerio de Salud, Secretaría de Salud, Dirección de Promoción y Prevención de Riesgos, Bogotá, 2019

Para complementar su alimentación consume al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo

Plano saludable de la Familia Colombiana



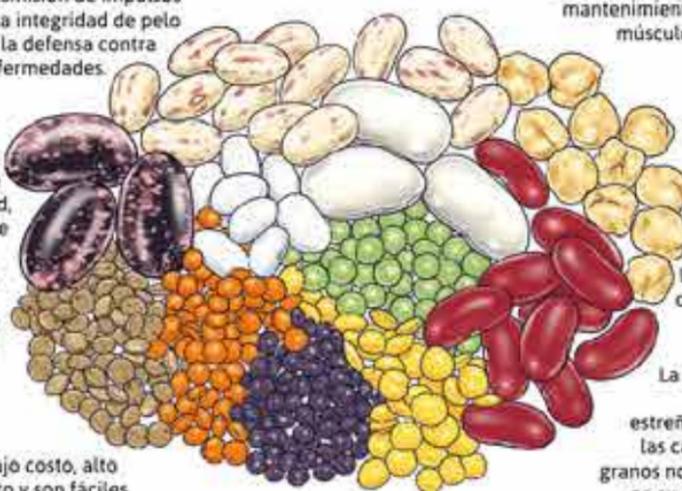
## Alimentos ricos en nutrientes y fibra

Aportan vitaminas que ayudan a la visión, la hidratación de la piel, la transmisión de impulsos nerviosos, la integridad de pelo y uñas y la defensa contra enfermedades.

Aportan proteína, que ayuda al crecimiento y al mantenimiento de los músculos.

Producen sensación de saciedad, lo que hace que se sienta menos hambre y se coma menos.

Tienen bajo costo, alto rendimiento y son fáciles de conservar



Aportan fibra que ayuda a reducir el colesterol en la sangre, lo que previene la enfermedad cardiovascular.

La fibra también combate el estreñimiento, pues las cáscaras de los granos no se digieren y en su camino por el intestino hacen limpieza.

# Leguminosas

+

# Cereales

+

# Frutas con vitamina C

### Consejo saludable

Incluya leguminosas en sopas y ensaladas, y como acompañantes del plato de seco.

**2** porciones de leguminosas a la semana = ricos en nutrientes y fibra para la buena digestión

## Mejor Si...

- Consume las leguminosas junto a cereales como arroz, arepa o pan, para obtener una proteína de mejor calidad.
- Incluye en el mismo tiempo de comida alguna fruta que tenga vitamina C, como naranja, limón, guayaba o mandarina, para mejorar la absorción del hierro de las leguminosas.
- Evita consumirlas con lácteos, pues esa mezcla dificulta la absorción del hierro.
- Deja las leguminosas en remojo con agua desde el día anterior para que se cocinen más rápido.
- Bota el agua del remojo, pues en ella quedan las sustancias no nutricionales que tienen las leguminosas, que pueden causar problemas digestivos a algunas personas.

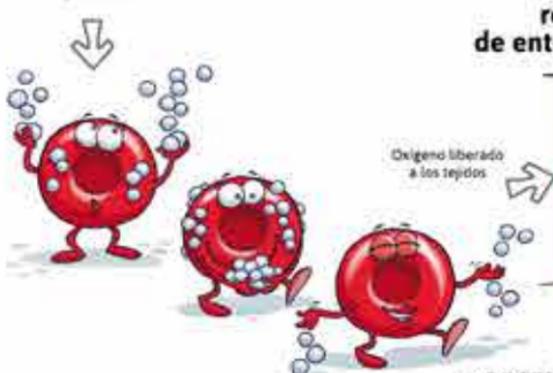
Para **prevenir** la anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben **comer vísceras una vez por semana**

Plan nacional de la Familia Colombiana



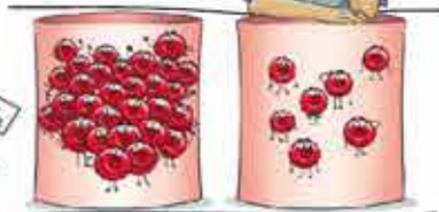
## Una enfermedad que nos deja sin energía

Oxígeno de los pulmones



Los **glóbulos rojos** transportan **oxígeno** desde los pulmones hasta los diferentes órganos de nuestro cuerpo.

Los síntomas de la anemia son: **decaimiento, bajo rendimiento y falta de entusiasmo**, entre otros.



La **anemia** es la **disminución de glóbulos rojos** en la sangre, cuya producción depende mucho del consumo de hierro. Niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes presentan un mayor riesgo de anemia.

Es muy importante que adolescentes mujeres y mujeres jóvenes, debido a la pérdida de sangre durante el ciclo menstrual, consuman alimentos ricos en hierro.

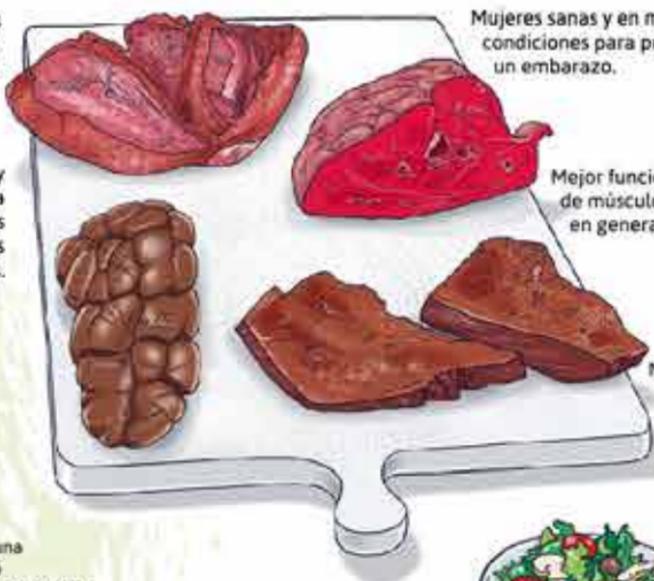
## Beneficios de comer vísceras

Niñas y niños más atentos y con mayor aprendizaje.

Entusiasmo y dinamismo en la realización de las actividades cotidianas.

### Consejo saludable

Consuma vísceras una vez a la semana, en reemplazo de la carne del día.



Mujeres sanas y en mejores condiciones para programar un embarazo.

Mejor funcionamiento de músculos y órganos en general.

Mejor apetito.



## Mejor Si...

- Acompaña las vísceras con alimentos fuente de vitamina C, preferiblemente jugos naturales de naranja, mandarina, maracuyá o lulo, etc., para mejorar la absorción del hierro por parte del organismo.

- Consume también verduras de hoja verde, que son ricas en hierro, aunque este es menos absorbible.

- Compra y consume las vísceras el mismo día, si no tiene nevera en su hogar.

**1** porción de vísceras a la semana = **menos anemia**

Elaborado por el Ministerio de Salud y Protección Social

Con la participación especial de:



En convenio con:



Para mantener un peso saludable, **reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas**

Plan saludable de la Familia Colombiana



## Ojo con estos productos que no alimentan o alimentan mal



Los **productos de paquete** (papas fritas, tajadas de plátano, hojuelas de maíz, etc.) y las comidas rápidas tienen altos contenidos de sodio, grasas saturadas y azúcar.



Son **costosos** y crean adicción.



Las **gaseosas** y los **jugos artificiales** tienen "calorías vacías", que se llaman así porque no aportan ningún otro nutriente o lo aportan en cantidades mínimas.



Promueven la formación de **malos hábitos alimentarios** desde temprana edad y su consumo desestimula el consumo de alimentos saludables.



Estos productos **favorecen la aparición de diabetes**, hipertensión y enfermedades del corazón, el sobrepeso y la obesidad, la caries dental y la desmineralización ósea. Además, interfieren en la absorción de otros nutrientes.



**Niñas, niños y jóvenes son los más afectados** por el consumo de estos productos, porque son gratos al paladar y se promueven con abundante publicidad en los medios masivos de comunicación y ganchos publicitarios.

### Consejo saludable

Tenga siempre a mano refrigerios saludables: trozos de vegetales o frutas, frutas enteras, nueces, mani sin sal, sándwiches de pan integral con queso, entre otros.

## Mejor Si...

- Evita comprar "productos de paquete", gaseosas y bebidas azucaradas, para que no estén disponibles en el hogar.
- Evita usar las golosinas como castigo o recompensa.
- Sustituye las gaseosas y jugos artificiales por agua o por jugos de frutas naturales sin azúcar añadido.
- Sustituye los postres por frutas naturales.
- Busca en las etiquetas de los alimentos empacados si contienen azúcar, fructosa, glucosa, sacarosa o jarabe de maíz, entre los tres primeros componentes, y elige los que tengan menos.
- Busca en las etiquetas de alimentos empacados las cantidades de sodio y grasa que contienen, y elige los que tengan menos.



**Menos** productos de paquete, comidas rápidas y gaseosas  
=  
**peso** saludable

**Para tener la presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos altos en sodio como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete**

Plan saliente de la Familia Colombiana



## Mucha sal es perjudicial



+



+

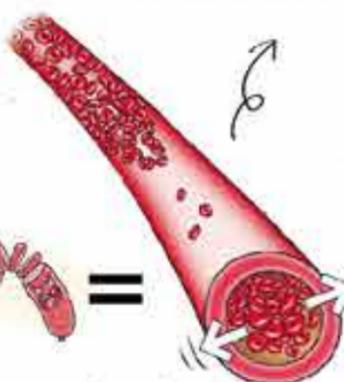


+



Los altos niveles de sodio de la sal producen retención de líquidos, lo que aumenta el volumen sanguíneo y, con ello, la presión sobre las arterias: esta es la hipertensión.

La hipertensión arterial es una enfermedad crónica que daña órganos como el corazón, las arterias, los riñones y los ojos.



Los productos que producen este efecto indeseado son los procesados que tienen incorporado un alto contenido de sal/sodio. Por ejemplo, productos de paquete, enlatados, conservas o encurtidos, embutidos, galletería y panes industrializados, entre otros.

También están asociadas al alto consumo de sal, el cáncer de estómago, las enfermedades del riñón y la osteoporosis.

## Mejor Si...

Cocina con menos sal.



Quita el salero de la mesa.

No agrega sal a la comida de niñas y niños.



Consuma alimentos "al natural" en vez de enlatados, conservas y embutidos.

### Consejo saludable

Para sazonar sin sal use canela, clavo de olor, menta, romero, yerbabuena, albahaca, cilantro, apio, perejil, tomillo, laurel, orégano, ajo, cebolla, pimentón, vinagre, zumo o trozos de frutas aromáticas como mango, maracuyá, naranja, piña, fresas y limón.

Utiliza alternativas para sazonar y dar sabor a los alimentos (hierbas, especias, limón) en vez de sal.



Evita cubos de caldo, consomés, salsa de soja y otras salsas.

Reemplaza los productos de paquete por frutas, queso, frutos secos y semillas, sin adición de azúcar o sal.



Prefiere los productos procesados con menor contenido de sal declarado en el empaque.

## Beneficios con menos sal y alimentos bajos en sodio

Menos sal:

Mejora

la salud del corazón y el aparato circulatorio.

Previene

la hipertensión arterial, el daño en los riñones, el cáncer de estómago.

Reduce

los gastos en la compra de alimentos, porque los alimentos procesados son más caros, los gastos médicos.

**5 gramos**

El consumo de sal debe ser de 5 gramos ó 2000 mg de sodio por persona en un día.

El consumo de...

**Cuide su corazón,  
consume aguacate, maní  
y nueces, disminuya el consumo de  
aceite vegetal y margarina, evite grasas de  
origen animal como mantequilla y manteca**

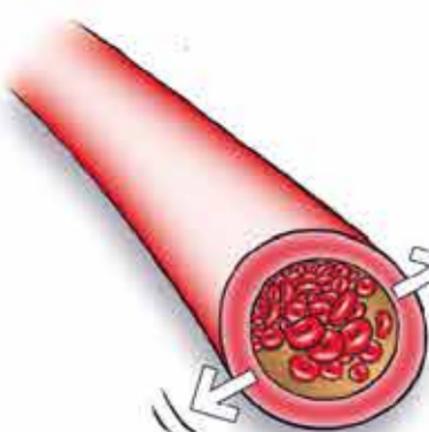
Plan saludable de la  
Familia Colombiana



## Grasas benéficas

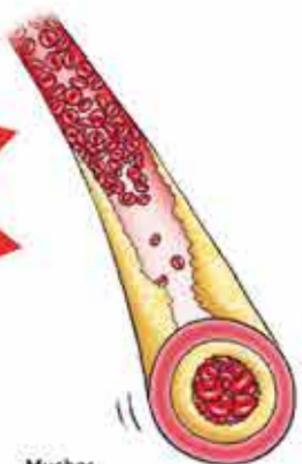
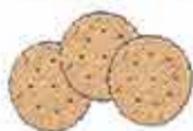
Las grasas cumplen importantes funciones en nuestro cuerpo:

- Conservan la temperatura corporal.
- Protegen los órganos internos de golpes y lesiones.
- Permiten la absorción de las vitaminas A, D, E y K.
- Proporcionan saciedad.
- Absorben y retienen los sabores de los alimentos.



Algunos **frutos secos como las nueces y el maní sin sal** proveen grasas benéficas (insaturadas); lo mismo hace el aguacate. Su consumo favorece la salud del corazón, las venas y arterias.

## Grasas perjudiciales



Las grasas perjudiciales están en las **partes gordas o vetas blancas de la carne, la piel de las aves, la manteca y la mantequilla; también en la margarina, así sea de origen vegetal**. Estas grasas se adhieren a las paredes de venas y arterias impidiendo el paso normal de la sangre, y producen hipertensión, infartos y otras alteraciones de la salud. Además producen sobrepeso y obesidad.

### Consejo saludable

Revise la etiqueta de los productos empacados y prefiera aquellos cuyos ingredientes sean grasas de origen vegetal.



## Mejor Si...

- Disminuye al máximo el consumo de preparaciones fritas, dentro y fuera de casa.
- Prefiere preparaciones guisadas, salteadas, a la plancha, asadas y al vapor.
- No reutiliza el aceite para frituras.
- Come frecuentemente aguacate en todas las preparaciones posibles.
- Modera el consumo de margarina.
- Evita el uso de manteca y mantequilla, ya que estas grasas son las menos benéficas para su corazón.
- Usa aceites vegetales de un solo ingrediente.
- Reduce el consumo de galletas, helados y productos de paquete, porque contienen grasa.
- Prefiere las grasas líquidas sobre las sólidas.

**Menos** fritos y grasas  
de origen animal  
**Más** aguacate, nueces  
y maní  
= **corazón  
saludable**

**Por el placer de vivir saludablemente** realice todos los días al menos **30 minutos** de **actividad física**

Plan nacional de la Familia Colombiana



## 1 hora diaria para niñas y niños

La actividad física hace referencia a aquellas actividades que implican movimiento del cuerpo, distintas de las labores rutinarias. Mejor si se hace al aire libre.



## 30 minutos diarios, al menos, para personas adultas

Necesitamos un estilo de vida más activo, que incorpore la actividad física y disminuya las actividades sedentarias, como complemento de una alimentación sana.

## Numerosos beneficios

- Disminuye el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad y mejora la figura.
- Mejora la salud de músculos, corazón, venas y arterias.
- Disminuye el riesgo de infartos.
- Mejora la absorción de las vitaminas necesarias para el correcto funcionamiento del cuerpo.
- Mejora la concentración.
- Fortalece los huesos y las articulaciones.
- Disminuye los niveles de estrés
- Aumenta la resistencia al cansancio
- Previene enfermedades como diabetes, hipertensión y cáncer.
- Mejora la autoestima y la percepción de los sucesos de la vida.

### Consejo saludable

Empiece por el ejemplo, tome el hábito de realizar actividad física al aire libre y pida a sus hijos, hijos y familiares que le acompañen.



## Mejor Si...

- Realiza actividades físicas de su agrado: desde caminar, pasando por bailar o nadar, hasta ir al gimnasio.
- Saca tiempo para realizar actividades al aire libre y en familia.
- Fomenta en niñas y niños el hábito por la actividad física, permitiéndoles elegir la actividad de su agrado.
- Reduce en su familia el tiempo dedicado a actividades sedentarias como ver televisión y jugar videojuegos.
- Inicia su actividad física con ejercicios de bajo esfuerzo y aumenta su intensidad a medida que pasa el tiempo.
- En los edificios, prefiere las escaleras al ascensor.
- Cuando el trayecto es corto, prefiere caminar a tomar transporte público o utilizar el carro.
- Utiliza la bicicleta para transportarse.



Con la participación especial de:



TODOS POR UN NUEVO PAÍS  
EN EQUIDAD EDUCATIVA



En convenio con:



**Instituto Colombiano de Bienestar Familiar - ICBF**  
**Av Cra 68 No. 64c-75**  
**Sede de la Dirección General - Bogotá D.C., Colombia**  
**PBX: (57 1) 437 76 30**  
**Línea gratuita nacional ICBF: 01 8000 91 80 80**  
**[www. icbf.gov.co](http://www.icbf.gov.co)**

Con la participación técnica de:



En convenio con:

