

# PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN

Promoción de la  
alimentación saludable



# PROGRAMAS



Actualmente, la Secretaría Distrital de Salud y las Subredes Integradas de Servicios de Salud E.S.E. para las veinte (20) localidades de la ciudad contribuye a la gestión del riesgo en salud y también aporta a la Gestión de la Salud Pública en el marco de las directrices que ha emitido el Gobierno Nacional. Las intervenciones del Plan de Salud Pública de Intervenciones Colectivas es gratuito para todas y todos los habitantes de Bogotá. Se ejecuta en todas las localidades de la ciudad e incluye entre otras, las siguientes actividades:



## SECRETARÍA DE SALUD

- Gestión para la vacunación de niños y niñas con los biológicos del Programa Ampliado de Inmunizaciones (PAI) que ha establecido el Ministerio de Salud y Protección Social.
- Promoción de la alimentación saludable, la actividad física y el cuidado del medio ambiente.
- Prevención del tabaquismo, alcoholismo y consumo de sustancias psicoactivas.
- Vacunación antirrábica de caninos y felinos.
- Promoción de la salud mental y habilidades para la vida.
- Prevención de la violencia a nivel escolar, familiar y comunitario.
- Promoción de la participación social incidente de los diferentes actores de la ciudad para trabajo conjunto.
- Actividades para prevenir la infección por SARS-CoV-2 (COVID-19), entre otras

# PROMOCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

## Decálogo de una alimentación saludable

**1**

### Consuma alimentos variados y nutritivos diariamente

La alimentación es más saludable y nutritiva cuando se incluyen diferentes tipos de alimentos en cada comida. La alimentación diaria debe incluir: frutas, verduras y hortalizas de diferentes colores, leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo), cereales integrales, nueces, lácteos bajos en grasa, carne magra, pescado y huevo.



# PROMOCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

## Decálogo de una alimentación saludable

2

### Disminuya el consumo de grasas saturadas y evite las comidas rápidas

El consumo habitual de grasas saturadas es perjudicial para la salud. Estas se encuentran en la manteca, mantequilla y carnes rojas. Están contenidas en productos de pastelería, galletas y postres. El consumo frecuente de comidas rápidas también afecta su salud; los alimentos como pizza, hamburguesas, papas fritas, empanadas y pollo frito son altamente calóricos, abundantes en grasa y pobres en nutrientes y fibra.



# Decálogo de una alimentación saludable

3

**Aumente el consumo de frutas y de verduras.**

**Son "5 al día"**

Consumir 3 frutas y 2 verduras de diferentes colores diariamente, mejora su salud y su nutrición. Las frutas (mango, papaya, guayaba, melón, naranja, durazno), aportan vitaminas A y C, necesarias para el sistema inmunológico, y para la visión. También aportan fibra natural, necesaria en la digestión. Las verduras son ricas en vitaminas y algunos minerales indispensables para activar la mente, proteger el corazón, mantener el rendimiento físico y el sistema nervioso. Se recomienda consumir verduras de hoja verde (espinaca, acelga, brócoli) y de color amarillo (ahuyama, zanahoria, calabacín); también anaranjadas, violetas, blancas, y rojas.



# Decálogo de una alimentación saludable

## 4

### Vigile su peso corporal fácilmente

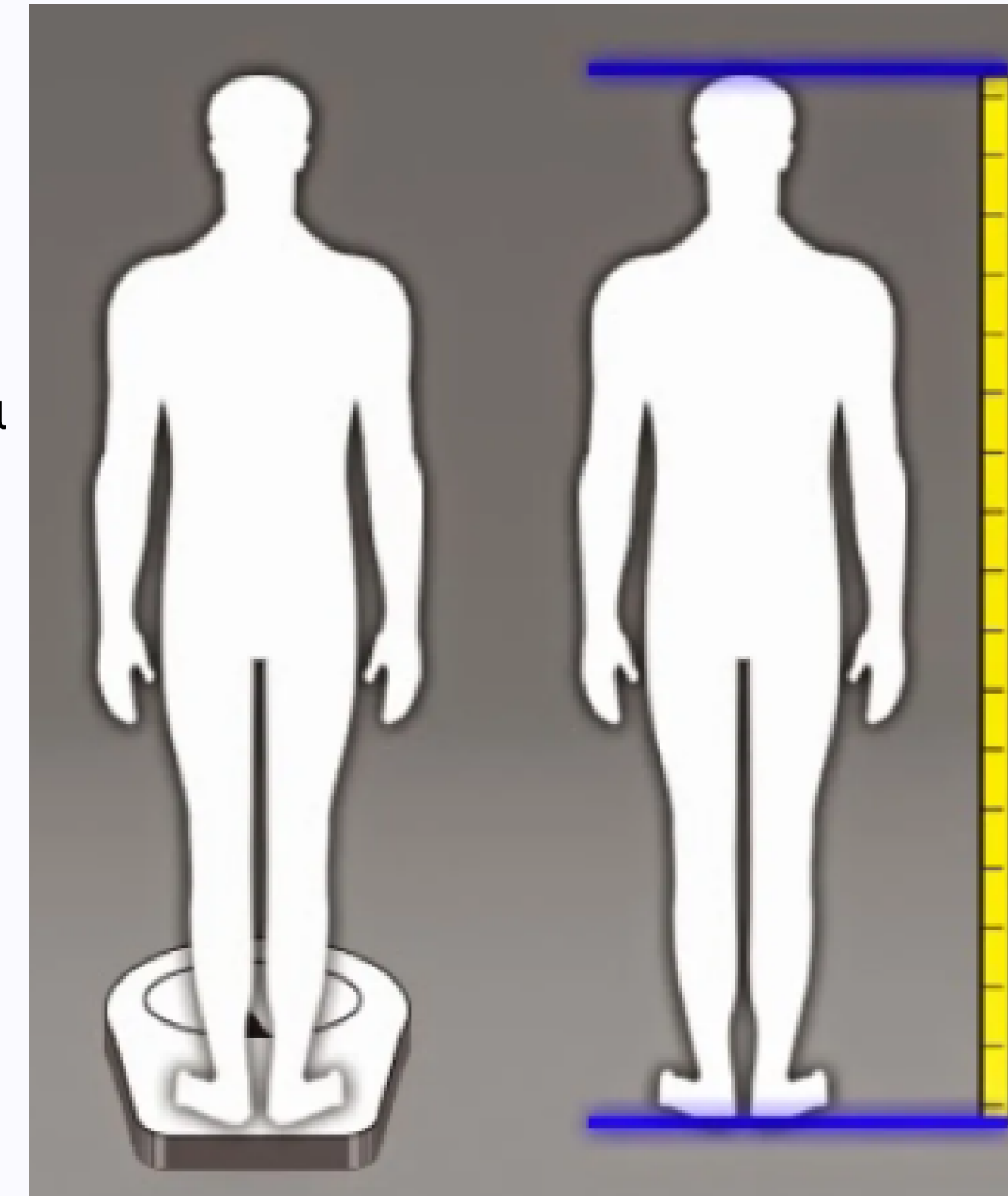
1. Mida su estatura y anote el dato.
2. Mida su peso y anote el dato.
3. Realice la siguiente operación: divida su peso (kgs.) sobre su altura (mts.) al cuadrado. El resultado es el índice de masa corporal (IMC) y se clasifica así (para adultos entre 20 y 60 años):

Peso bajo: IMC menor a 18,5.

Peso normal: IMC de 18,5 a 24,9,

Sobrepeso: IMC mayor o igual a 25

Obesidad: IMC mayor o igual a 30



# Decálogo de una alimentación saludable

5

## Evite el consumo de bebidas azucaradas

Las bebidas azucaradas son las gaseosas, refrescos y bebidas a base de frutas a las cuales se les ha agregado azúcar. Estas aportan solamente calorías vacías, es decir, carecen de nutrientes. Las personas que las consumen habitualmente tienen mayor riesgo de padecer enfermedades como obesidad y diabetes. Prefiera beber agua, en lugar de refrescos y gaseosas.





# Decálogo de una alimentación saludable

6

## Limite el consumo de sal en su alimentación

No utilice sal de mesa para agregar a las comidas. Limite el uso de salsas de tomate o mayonesa y evite los alimentos elaborados con alto contenido de sodio como los enlatados, embutidos, carnes frías y caldos de carne o gallina. Prefiera los alimentos frescos.

Consumir demasiado sodio puede elevar la presión arterial.

Abecé consumo sal.



# Decálogo de una alimentación saludable

7

## Seleccione y prefiera alimentos integrales

Los alimentos integrales tienen mayor valor nutricional que los alimentos refinados. Conservan su contenido de vitaminas (especialmente vitamina E y complejo B) y minerales. Por su alto contenido de fibra permiten convertir la grasa directamente en energía evitando que esta se acumule en los tejidos y las arterias previniendo la aparición de enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. Seleccione pan, tostadas, cereales de desayuno, arroz, avena y quinua, integrales.



# Decálogo de una alimentación saludable

8

## Tome medidas para el manejo y conservación de los alimentos

Seleccione alimentos sanos y frescos. Use agua segura o trátela adecuadamente. Lávese las manos con jabón antes de preparar los alimentos, y después de ir al baño. Lave y desinfecte todas las superficies y utensilios. Lave las frutas y las verduras antes de consumirlas. Separe los alimentos crudos de los cocinados. Proteja los alimentos de los insectos y plagas, consérvelos en recipientes tapados y no los deje a temperatura ambiente durante más de 2 horas. No descongele los alimentos a temperatura ambiente y cocínelos completamente.



# 9

## Decálogo de una alimentación saludable

### Lacte a su bebé y apoye a las mujeres que deciden lactar

Una vida saludable comienza con leche materna. Es el mejor alimento que puede darse al bebé desde que nace hasta los seis meses de edad, porque le proporciona todos los nutrientes y las defensas que necesita para crecer, desarrollarse y evitar las infecciones. A partir de los seis meses de edad, el niño debe empezar a recibir alimentos altamente nutritivos, y continuar la lactancia materna hasta bien entrado el segundo año de vida. Está comprobado que la lactancia materna protege a las personas contra la obesidad



## Decálogo de una alimentación saludable

### 10 ¿Por qué "5 al día" en Colombia?

El consumo de frutas y hortalizas **en Colombia es muy bajo**, ya que entre los dos productos el consumo es menor a 70 kilos por persona al año, esto implica que se consumen menos de 200 gramos al día por persona. En 2008, el consumo nacional aparente per cápita de frutas y hortalizas fue de 85 kilogramos por persona al año, lo que equivale a un consumo diario de 235 gramos. Estas cifras están por debajo de lo recomendado por la **Organización Mundial de la Salud**, que sugiere como mínimo 400 gramos de frutas y hortalizas al día para una buena salud.





**GRACIAS**

