



EDUCACIÓN
RAN
CAGUA

GUÍA DE ALIMENTACIÓN SANA

Nta. Elena Castañeda Lizana





*Descubre los beneficios de
comer sano y moverte
diariamente*



GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA

- 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.

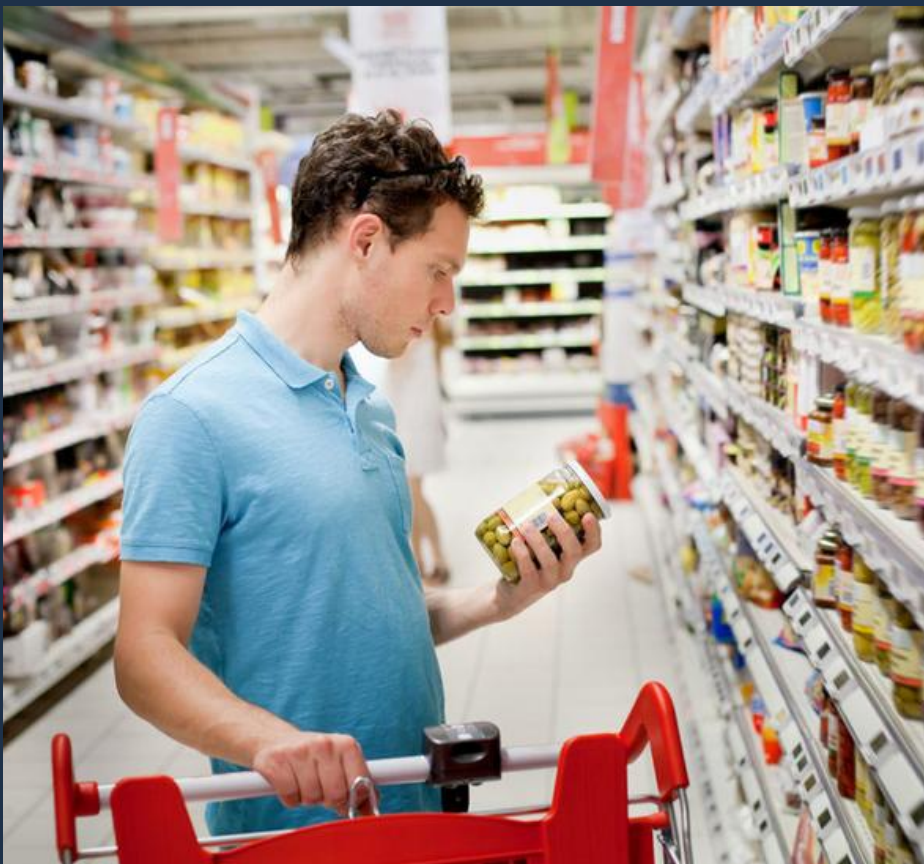
GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA

- 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).





AL COMPRAR LOS ALIMENTOS



- Lee la etiqueta y pon atención al tamaño de la porción y número de porciones por envase.
- Compara las calorías por porción de 2 productos similares, elige el que tenga menos.
- Compara y elige los productos con menos azúcares, sodio y grasas saturadas.
- Elige y compra panes con menos contenido de grasa como marraqueta, pan integral, pan pita entre otros.
- Prefiere productos más saludables como pan, arroz o pastas integrales y avena.
- Elige alimentos sanos para tomar once como lácteos y verduras para el pan.
- Acostúmbrate a comer alimentos menos dulces y menos salados.

EQUILIBRA TUS CALORÍAS



Para mantener un peso saludable necesitas equilibrar las calorías que vienen en los alimentos que comes y tomas, con las calorías que gastas en las actividades cotidianas y el ejercicio físico.

Una marraqueta con jamón y queso, un trozo de torta o 4 sopaipillas tienen alrededor de 500 calorías. Para gastar 500 calorías un hombre o una mujer deben realizar las siguientes actividades durante este tiempo:

ACTIVIDADES	TIEMPO	
	MUJER	HOMBRE
JUGAR FÚTBOL, NADAR O TROTAR	50 MINUTOS	40 MINUTOS
CAMINAR A PASO RÁPIDO, PASEAR EN BICICLETA O BAILAR	90 MINUTOS	60 MINUTOS
HACER ASEO	50 MINUTOS	40 MINUTOS



EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO

DIVISIÓN EDUCACIÓN - CORMUN RANCAGUA