

# Guías alimentarias para la población colombiana mayor de dos años

1. Para proteger su salud coma diariamente alimentos de cada uno de los siete grupos.
2. Aumente el consumo diario de frutas al natural y de hortalizas y verduras.
3. Es necesario controlar el consumo en exceso de sal, dulces y grasas de origen animal, para prevenir enfermedades.
4. Para prevenir enfermedades infecciosas, lávese las manos antes de preparar las comidas, hierva el agua y ponga en práctica cuidados higiénicos en el manejo de los alimentos.
5. Aliméntese bien y controle su peso con frecuencia para proteger la salud.
6. Hacer deporte por lo menos tres veces a la semana ayuda a mantener la mente, el corazón y el cuerpo sanos.
7. Comparta la alimentación en familia, para fortalecer hábitos alimentarios, valores, comportamientos y la unidad familiar.
8. Para vivir en armonía y construir la paz, exprese su amor y practique la tolerancia y solidaridad todos los días como parte de su estilo de vida.

## ALIMENTACIÓN RECOMENDADA POR GRUPOS DE EDAD

GRUPOS DE ALIMENTOS	CANTIDADES EQUIVALENTES	NÚMERO DE INTERCAMBIOS ALDÍA				
		PRE-ESCOLAR 2 a 6 años	ESCOLAR 7 a 12 años	ADOLESCENTE 13 a 17 años	ADULTO 18 a 59 años	ADULTO MAYOR 60 y más años
CEREALES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 pocillo de arroz cocido.</li> <li>• 1 pan o mogolla o arepa o envuelto mediano.</li> <li>• 1 pocillo de pastas alimenticias cocidas.</li> <li>• 1 plato de sopa de harina de maíz o trigo o cebada o avena.</li> </ul>	2 <sup>1/2</sup> a 4 <sup>1/2</sup>	4 <sup>1/2</sup> a 6	6 a 10	6 a 10	5 <sup>1/2</sup> a 9
RAICES TUBÉRCULOS PLÁTANOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 tajadas medianas de yuca o arracacha.</li> <li>• 1 papa grande o 2 medianas.</li> <li>• 2 tajadas de plátano (1/2 plátano mediano).</li> </ul>					
HORTALIZAS Y VERDURAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 pocillo de auyama cocida.</li> <li>• 1 zanahoria mediana.</li> <li>• 1 pocillo de acelga o espinaca o repollo o brócoli o apio o habichuela o pepino o lechuga o tomate.</li> </ul>	1 a 2	2	2	2	2
LEGUMINOSAS VERDES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 cucharadas de arveja o frijol o habas verdes.</li> <li>• 1 pocillo de ensalada mixta (hortalizas, verduras y leguminosas verdes).</li> </ul>					
FRUTAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tajada de papaya o 1/2 de piña.</li> <li>• 1 banano o manzana (pequeña).</li> <li>• 3 ciruelas o granadillas o curubas.</li> <li>• 2 duraznos o guayabas.</li> <li>• 1 naranja o mandarina mediana o un mango.</li> </ul>	3 a 4	4	4	4	4
CARNES VÍSCERAS Y PRODUCTOS ELABORADOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pedazo grande delgado de pescado, pollo o res magra.</li> <li>• 1 pedazo mediano si es cerdo o hígado o morcilla.</li> <li>• 2 cucharadas de atún.</li> </ul>					
HUEVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 huevo equivale a 1/2 porción de alimentos de este grupo.</li> </ul>	1/2 a 1	1 a 2	2	2	1 a 2
LEGUMINOSAS SECAS Y MEZCLAS VEGETALES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pocillo bajito de frijol o arveja o lenteja o garbanzo o habas secas (cocidas).</li> <li>• 1 pocillo de colada de bienestarina o colombiarina equivale a 1/2 porción de alimentos de este grupo.</li> </ul>					
LECHE KUMIS O YOGURT	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pocillo de leche entera o kumis o yogurt sin dulce.</li> <li>• 1/2 pocillos de leche descremada.</li> </ul>	2	2	2 a 2 <sup>1/2</sup>	2 a 2 <sup>1/2</sup>	2 a 2 <sup>1/2</sup>
QUESO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tajada grande de queso descremado.</li> <li>• 1 tajada pequeña de queso con crema.</li> </ul>					
GRASAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 cucharadita de aceite vegetal o margarina o mantequilla o mayonesa.</li> <li>• 1 tajada pequeña de aguacate.</li> <li>• 1 trozo pequeño de coco.</li> </ul>	4 a 6	6	Disminuya las preparaciones fritas		
AZÚCARES Y DULCES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 cucharadas de azúcar o panela.</li> <li>• 1 cucharada de arequipe o miel o mermelada.</li> <li>• 1/2 bocadillo o 1/2 pastilla de chocolate con azúcar.</li> <li>• 3 cucharadas de helado.</li> </ul>	2 <sup>1/2</sup> a 4	4 a 5	Evite el exceso en su consumo		

Para algunos grupos de alimentos se señala el número mínimo y máximo de medidas de intercambio. En estos casos el mayor número corresponde a las personas de mayor edad dentro del mismo grupo etareo, a las de sexo masculino y a las que realizan mayor actividad como deportes o trabajos pesados.

### ALIMENTACIÓN DE LOS PRE-ESCOLARES

Niños y niñas de 2 a 6 años



- ▶ Los niños preescolares presentan mayor riesgo de desnutrición. Hay que animarlos a que coman cereales, hortalizas, frutas, carnes, huevos, leguminosas y lácteos en cantidades suficientes. Hay que motivarlos a que se mantengan activos.



- ▶ Si tiene que hacerles lonchera utilice alimentos como yogurt, kumis, queso, jugos, frutas, galletas, panes y alimentos preparados en casa.



- ▶ Para tener niños sanos ayúdelos a formar hábitos alimentarios saludables; vigile su crecimiento y desarrollo y dígalos con frecuencia cuanto los quiere.



### ALIMENTACIÓN DE LOS ESCOLARES

Niños y niñas de 7 a 12 años-



- ▶ Los padres y los maestros deben motivar con amor y respeto a los niños para que seleccionen alimentos saludables en la casa, la escuela, la calle u otro lugar.

- ▶ A esta edad tienen preferencias por la televisión, lo cual puede disminuir su actividad física y generar sobrepeso, animelos a hacer deporte.

- ▶ Las cooperativas y tiendas escolares deben distribuir alimentos como yogurt, kumis, queso, jugos, frutas, galletas, panes y alimentos preparados en casa.



## ALIMENTACIÓN DE LOS ADOLESCENTES

Jóvenes de 13 a 17 años



- ▶ Durante los años de máximo crecimiento y cuando realizan actividad física intensa, los adolescentes deben comer con frecuencia y en mayor cantidad.
- ▶ Una alimentación inadecuada puede ocasionar desnutrición, sobrepeso y predisponer a enfermedades del corazón, hipertensión, osteoporosis, cáncer y diabetes, entre otros.
- ▶ Es necesario insistir en el consumo de lácteos por su alto contenido de calcio; frutas y verduras por su contenido de fibra y vitaminas; alimentos fuentes de hierro como carnes, vísceras, huevo, leguminosas secas como lenteja, fríjol; harina de trigo fortificada; recordando siempre que **una alimentación variada es la mejor**.



## ALIMENTACIÓN EN LA EDAD ADULTA

18 a 59 años



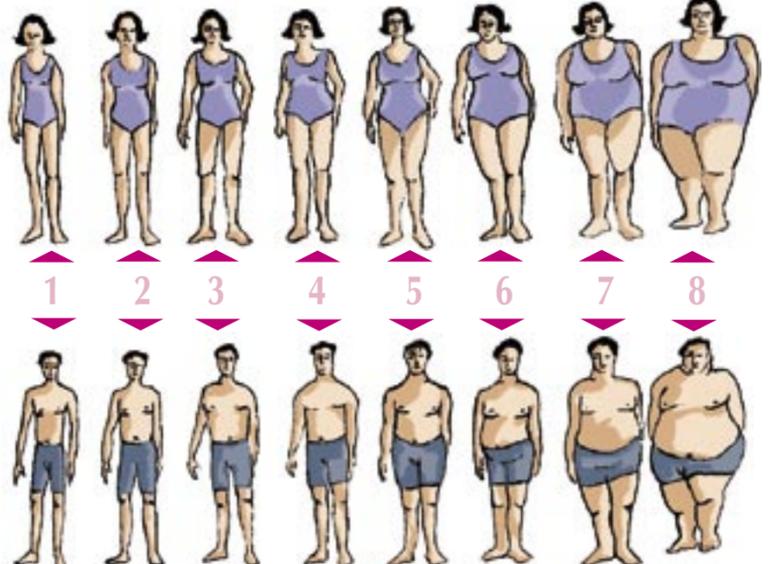
### PARA GARANTIZAR UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA EN LA EDAD ADULTA Y EN LA VEJEZ, ES IMPORTANTE:

- ▶ Una alimentación variada es decir comer alimentos de los siete grupos, de acuerdo con la cantidad diaria recomendada.
- ▶ Caminar, trotar o hacer deporte por lo menos tres veces a la semana.
- ▶ Se recomienda consumir alimentos fuentes de calcio como leche, queso, kumis y yogurt, para fortalecer los huesos y prevenir fracturas.



### PARA PROTEGER SU SALUD Y PREVENIR ENFERMEDADES: CONOZCA SI LA CANTIDAD DE ALIMENTOS QUE COME ES LA ADECUADA Y EVALÚE SU PESO DE ACUERDO CON LAS FIGURAS.

- Obsérvese de pie.
- Compare su figura con las ocho diferentes figuras de su mismo sexo.
- Elija la que representa mejor su figura.
- Si seleccionó el número **1**, su peso es **muy bajo** y necesita mejorar su alimentación en cantidad y calidad.
- Si eligió cualquiera entre la **2** y la **4**, su peso es **adecuado**. Siga comiendo la misma cantidad de alimentos; sólo cuide la variedad de lo que come.
- Si eligió la **5** o la **6** tiene **sobrepeso**; y si eligió la **7** o la **8** está **obeso(a)**, por lo que debe disminuir la cantidad de alimentos que come y aumentar la actividad física.



## ALIMENTACIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES

60 y más años



- ▶ A esta edad se necesita una alimentación variada y nutritiva para mantenerse sano y vigoroso.
- ▶ Las mujeres en esta edad requieren más alimentos ricos en calcio como leche, queso, kumis y yogurt para prevenir osteoporosis y fracturas.
- ▶ Caminar o practicar deporte y mantener el peso adecuado es importante en todas las edades para prevenir la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y la obesidad.



# GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN COLOMBIANA

