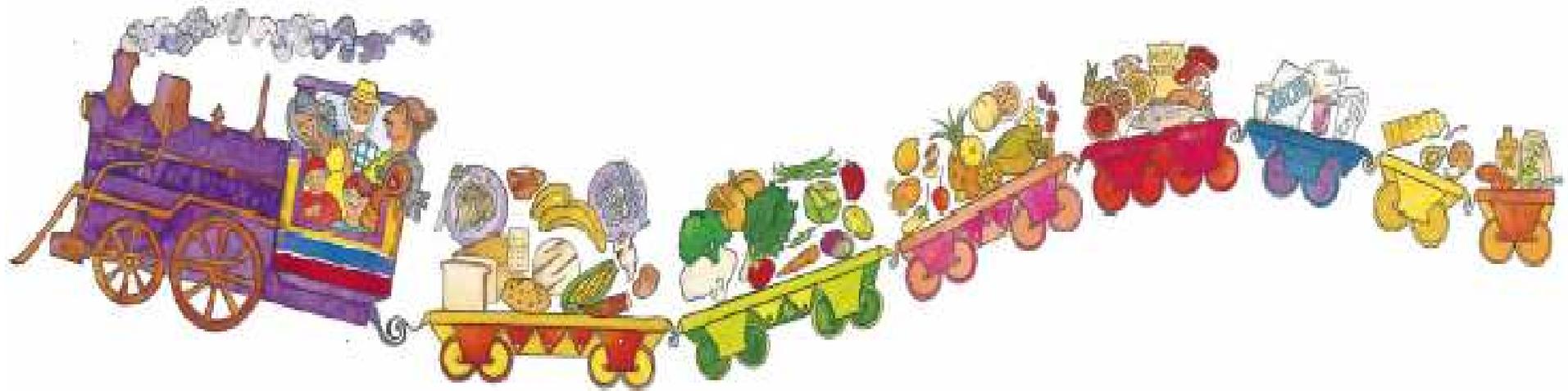




Ministerio de la Protección Social
República de Colombia

Libertad y Orden

Guías alimentarias para la población colombiana

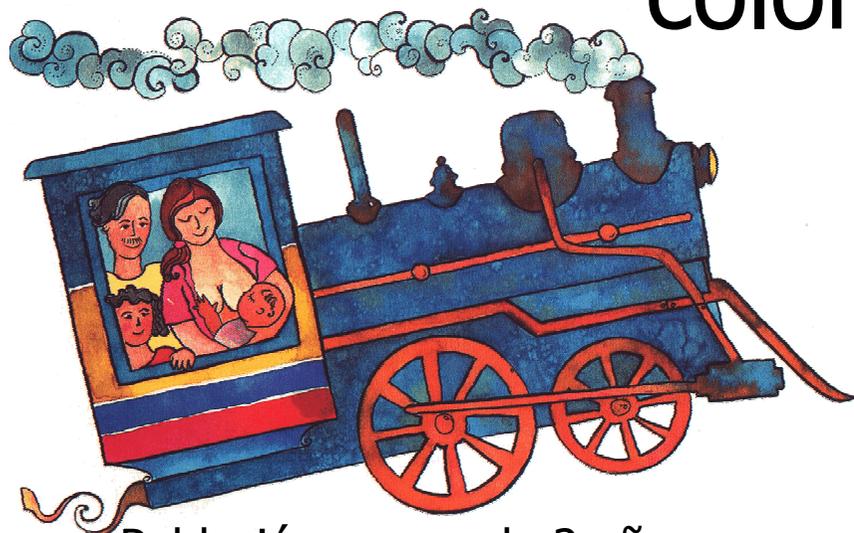




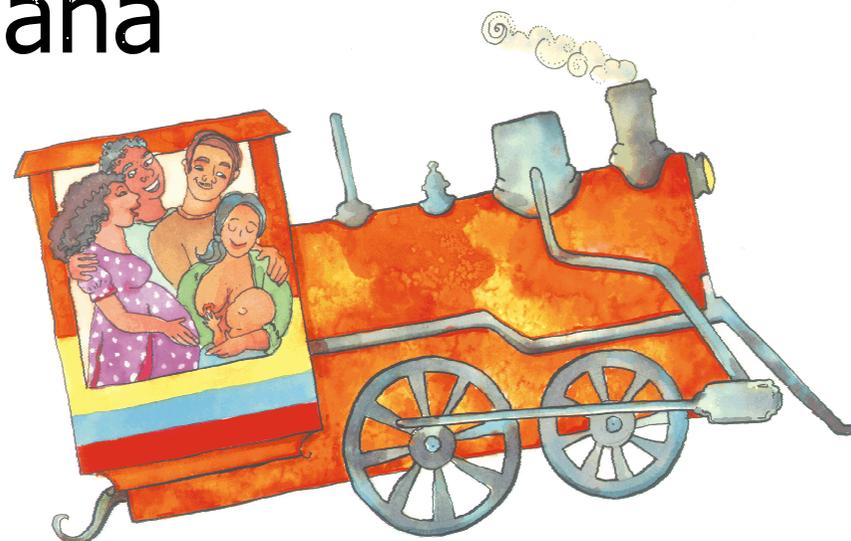
Ministerio de la Protección Social
República de Colombia

Libertad y Orden

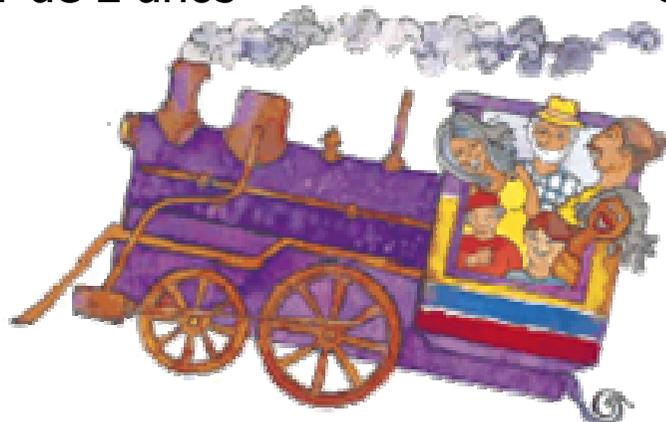
Guías alimentarias para la población colombiana



Población menor de 2 años



Gestantes y madres en lactancia



Población mayor de 2 años



Ministerio de la Protección Social
República de Colombia

Libertad y Orden

Objetivo General

Contribuir en el fomento de estilos de vida saludables, en el control de las deficiencias o excesos en el consumo de alimentos y en la reducción del riesgo de las enfermedades relacionadas con la alimentación, a través de mensajes comprensibles, que permitan realizar la mejor selección y manejo de los alimentos.



Ministerio de la Protección Social
República de Colombia

Libertad y Orden

Guías alimentarias para la población colombiana menor de 2 años

- ④ Para el mejor comienzo de la vida alimente al niño o niña solo con leche materna hasta los 6 meses y continúe amamantándolo hasta los 2 años.
- ④ Complemente la leche materna a partir de los 6 meses, dando al niño o niña en forma progresiva, alimentos de los siete grupos.
- ④ Para prevenir la anemia en los niños y niñas procure darles después de los 6 meses carne todos los días y pajarilla o hígado una vez por semana.



Libertad y Orden

Ministerio de la Protección Social
República de Colombia

Guías alimentarias para la población colombiana menor de 2 años

- @ A partir del año los niños y niñas deben comer de todos los alimentos que come la familia.
- @ Para prevenir enfermedades en los niños, lávese las manos antes de preparar las comidas, hierva el agua y ponga en práctica cuidados higiénicos en el manejo de los alimentos.
- @ Acaricie a su hijo con ternura y exprésele constantemente su amor para que aprenda a vivir en armonía.



Ministerio de la Protección Social
República de Colombia

Libertad y Orden

Guías alimentarias para la población colombiana mayor de 2 años

- @ Para proteger su salud coma diariamente alimentos de cada uno de los 7 grupos. [grupos](#)
- @ Aumente el consumo diario de frutas al natural y de hortalizas y verduras.
- @ Controlar el consumo en exceso de sal, dulces, y grasas de origen animal, para prevenir enfermedades.
- @ 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 alimentos.



Libertad y Orden

Ministerio de la Protección Social
República de Colombia

Guías alimentarias para la población colombiana mayor de 2 años

- ② Aliméntese bien y controle su peso con frecuencia para proteger la salud.
- ② Hacer deporte por lo menos tres veces a la semana ayuda a mantener la mente, el corazón y el cuerpo sanos.
- ② Comparta la alimentación en familia, para fortalecer hábitos alimentarios, valores, comportamientos y la unidad familiar.
- ② 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.



Ministerio de la Protección Social
República de Colombia

Libertad y Orden

Guías alimentarias para gestantes y madres en lactancia

- @ Acuda al control prenatal desde el inicio del embarazo.
- @ Inicie el embarazo en buen estado nutricional.
- @ Consuma una alimentación variada y suficiente durante el embarazo y la lactancia.
- @ Consuma los suplementos nutricionales de calcio, hierro y ácido fólico suministrados en el control prenatal.



Libertad y Orden

Ministerio de la Protección Social
República de Colombia

Guías alimentarias para gestantes y madres en lactancia

- Ⓢ Evite el embarazo antes de los 18 años.
- Ⓢ Amamante por su salud y la de su hijo o hija.
- Ⓢ Comparta la responsabilidad del embarazo y la lactancia con su pareja y su familia.



Ministerio de la Protección Social
República de Colombia

Libertad y Orden



Grupos de alimentos

1. Cereales, raíces, tubérculos, plátanos.
2. Hortalizas y verduras; Leguminosas verdes.
3. Frutas.
4. Carnes, vísceras y productos elaborados, huevos, leguminosas secas y mezclas vegetales.
5. Leche, kumis o yogurt, queso.
6. Grasas.
7. Azúcares y dulces. [volver](#)



Ministerio de la Protección Social
República de Colombia

Libertad y Orden

Guías alimentarias para la población colombiana

- 😊 Documento de Caracterización
- 😊 Documento Bases Técnicas
- 😊 Laminario
- 😊 Afiche
- 😊 Plegable