

1 CONSUME ALIMENTOS FRESCOS

de ferias y mercados establecidos

Los alimentos frescos son aquellos que se consumen en su estado natural y perecibles, ya que no tienen aditivos que alarguen su vida útil.

¿POR QUÉ COMPRAR EN FERIAS LIBRES?

- Están distribuidos a lo largo de todo el país.
- Permiten comprar alimentos a precios justos.
- Establece una conexión entre pequeños productores y consumidores.
- Ayuda a conservar el medio ambiente.

CUANDO COMPRES, CONSIDERA:

- Pescados, carnes y huevos**
Cómpralos en establecimientos autorizados.
- Frutas y verduras**
Prefiere las de estación, siempre lávalas con agua potable.
- Legumbres, arroz, Fideos, avena, etc.**
Cuando sea posible cómpralos a granel.

Revisa aquí los meses de cosecha de productos agrícolas según las tres zonas de Chile.



2 PONLE COLOR Y SABOR A TU DÍA CON

verduras y frutas en todo lo que comes

CONSUME AL MENOS 3 PORCIONES DE VERDURAS Y 2 DE FRUTAS AL DÍA.

Nos aportan vitaminas, minerales y fibra, que promueven la salud y previenen enfermedades crónicas.

Con tan solo aumentar 1 fruta o 1 verdura más del consumo habitual se pueden empezar a obtener beneficios.



ALGUNAS ESTRATEGIAS PARA AUMENTAR SU CONSUMO

- Agrega verduras al pan del desayuno o de la once.
- Incorpora verduras a todas tus preparaciones.
- Comienza cada día con una fruta natural en el desayuno.
- Lleva de colación una fruta o verdura.

3 Come legumbres en guisos y ensaladas

TODAS LAS VECES QUE PUEDAS

Las lentejas, garbanzos, porotos, arvejas y soya son alimentos saludables, económicos y amigables con el medio ambiente.

SON BUENA FUENTE DE NUTRIENTES.

- La cantidad de proteínas de una porción de legumbres guisadas con cereal es similar a la de un trozo de carne.
- El aporte de fibra presente en 1 plato de legumbres cubre entre un 60 a 70% del consumo diario recomendado.
- Al ser un alimento de origen vegetal no aporta colesterol ni grasas saturadas.
- Aportan una gran cantidad de vitaminas y minerales.

Son versátiles y nos invitan a comerlas durante todo el año, en preparaciones de diferentes consistencias, sabores y colores.



IMPACTO AMBIENTAL DE LAS LEGUMBRES

- Su huella de carbono es significativamente menor que la carne roja.
- Su cultivo enriquece los suelos fijando el nitrógeno atmosférico, lo que permite un menor uso de fertilizantes sintéticos.
- Requiere poca agua para su cultivo, siendo un excelente alternativa para sembrar.

4 BEBE AGUA VARIAS VECES AL DÍA,

no la reemplaces por jugos o bebidas

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TOMAR AGUA?

- Repone las pérdidas de agua en el organismo.
- Mantiene la temperatura corporal.
- Es importante para la digestión y absorción de nutrientes.
- Disminuye el estreñimiento.
- Ayuda al buen funcionamiento del corazón.
- Contribuye a la prevención de enfermedades renales.

Bebe al menos 6 a 8 vasos de agua al día.



¿SABÍAS QUÉ?

Las bebidas energéticas e isotónicas no se recomiendan por su alto contenido de azúcares, estimulantes y sodio.

Revisa aquí la cantidad de azúcar, ingredientes y edulcorantes que contiene algunos jugos y bebidas.



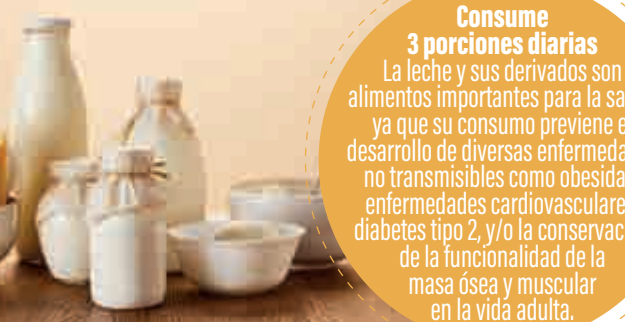
5 CONSUME LÁCTEOS

en todas las etapas de la vida

Consumo 3 porciones diarias
La leche y sus derivados son alimentos importantes para la salud, ya que su consumo previene el desarrollo de diversas enfermedades no transmisibles como obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, y/o la conservación de la funcionalidad de la masa ósea y muscular en la vida adulta.

RECUERDA

- Prefiere lácteos sin azúcar.
- Mejora la tolerancia consumiendo lácteos fermentados como leche cultivada, yogurt y queso o leche sin lactosa.
- Mantén los lácteos refrigerados entre 0° y 5°C.
- Los lácteos son la única fuente de vitamina B12 en la alimentación de los lactovegetarianos.



¿SABÍAS QUÉ?

Las bebidas vegetales (almendras, soya, arroz, etc.) no incluyen todos los nutrientes que tienen los lácteos, por lo que no se pueden considerar como un sustituto.



6 Aumenta el consumo de

PESCADOS, MARISCOS O ALGAS de lugares autorizados

Compra solo en lugares establecidos y con resolución sanitaria.

Pescados y mariscos siempre deben estar a temperaturas de refrigeración (de 0 - 5°C).

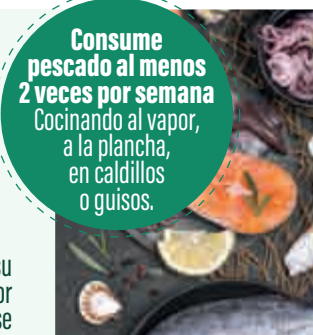
Un pescado fresco debe tener: su carne firme, sus branquias de color rojo brillante, las escamas no se deben salir, los ojos firmes y redondos y no debe tener olores fuertes ni desagradables.

En el refrigerador, deben estar separados de otros alimentos y una vez cocinados, se deben refrigerar nuevamente.

Una alternativa es congelarlos o comprar productos congelados los cuales duran de 2 a 4 meses. Una vez descongelados no se pueden volver a congelar.

Las conservas también son una opción, elige "al agua" en vez de "en aceite" y lávalas para eliminar el sodio que se usa como conservante.

Consumo pescado al menos 2 veces por semana
Cocinando al vapor, a la plancha, en caldillos o guisos.



ATENCIÓN

El jugo de limón NO destruye gérmenes ni toxinas, ni tampoco los cuece.



7 Evita los productos ultraprocesados

Y CON SELLOS "ALTO EN"

Los productos ultraprocesados son aquellos elaborados por la industria alimentaria que para acentuar su sabor y darle mayor durabilidad usan saborizantes, colorantes, edulcorantes y preservantes. Además, en su mayoría contienen una gran cantidad de calorías, azúcares, grasas saturadas y sodio los que generalmente tienen sellos de advertencia "ALTO EN".



- ALTO EN AZÚCARES
- ALTO EN CALORÍAS
- ALTO EN GRASAS SATURADAS
- ALTO EN SODIO

Prefiere alimentos con menos sellos de advertencia y/o con menor cantidad de ingredientes.

¿Sabías qué los productos light o diet no necesariamente son libres de calorías?

Los productos ultraprocesados tienen mayor huella hídrica y de carbono, y al venderse envasados producen más basura causado mayor impacto medioambiental.

Revisa aquí los límites de los sellos de advertencia



8 COMPARTE LAS TAREAS DE LA COCINA

disfrutando de preparaciones nuevas y tradicionales

Compartir las tareas del hogar puede mejorar la disposición a preparar comidas, fomentando el consumo de alimentos más sanos, mejorando la capacidad de colaboración, la organización y la instauración de hábitos saludables.

IDEAS PARA AHORRAR TIEMPO EN LA COCINA:

- Prepara sofritos, salsas, caldos, en gran cantidad para luego congelarlos en porciones y así facilitar la preparación cuando lo necesites.
- Aprovecha las comidas de los días anteriores creando nuevas preparaciones para que no se desperdicie nada.
- Ralla o pica verduras para tus ensaladas, una o dos veces a la semana. Para mantenerlas frescas ponlas en un recipiente y cúbreles con agua en el refrigerador.

Valora los secretos de cocina de las recetas tradicionales y no tengas miedo a preparar nuevas recetas.



Revisa aquí algunos consejos para organizar tu refrigerador



9 EN LA MESA DISFRUTA DE TU

ALIMENTACIÓN, come acompañado cuando puedas y saca las pantallas.

Desconéctate de las pantallas y conéctate con los tuyos. Comer no es solo la ingesta de nutrientes, es un acto cultural y heredable.

LOS BENEFICIOS PARA LOS NIÑOS DE COMER ACOMPAÑADOS

- Es un factor protector contra el sobrepeso y obesidad infantil.
- Tienen menos probabilidad de presentar trastornos alimentarios.
- Se fortalecen vínculos afectivos.



REGLAS A LA HORA DE COMER

- Lávate las manos.
- No uses el celular y apaga la tele.
- Que no falte el agua, la ensalada ni la fruta.
- Agradece, habla de tu día y disfruta el momento en compañía.
- Levanta tu plato.

¿SABÍAS QUÉ?

Hacer uso de pantallas mientras estamos comiendo hace que comamos más y que lo hagamos de manera inconsciente.



10 PROTEGE EL PLANETA, CUIDA EL

AGUA, NO BOTES COMIDA, SEPARA TU BASURA Y RECICLA

Para tener un plato de comida es necesario que los alimentos hayan pasado por todos los procesos del sistema alimentario hasta que llegan a tu casa y son consumidos o desechados.

¿CÓMO PUEDO CUIDAR EL MEDIO AMBIENTE?

- Prefiere alimentos a granel, de producción local y de la estación.
- Cultiva tus propios alimentos.
- Aprovecha todas las partes comestibles del alimento como hojas, tallos y cáscaras para preparar tortillas, ensaladas, guisos y sopas.
- Haz conservas, mermeladas o congelados con frutas y verduras de temporada.
- Evita botar alimentos, ya que al descomponerse emiten gases contaminantes.
- Composta los restos vegetales, podrías usarlo como fertilizante para tu huerta, jardín o maceteros.

REUTILIZA, RECICLA Y REDUCE LOS DESECHOS ALIMENTARIOS



