Importancia del consumo de lácteos

La leche y sus derivados han demostrado tener efectos beneficiosos para la salud del ser humano en todas las etapas de la vida además de ayudar en la prevención y/o tratamiento de diversas enfermedades crónicas como la obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión arterial, determinados tipos de cáncer y enfermedades neurodegenerativas,así como en condiciones más exigentes para el organismo como es el ejercicio.

Para más información sobre nutrición y salud te invitamos a seguir nuestras redes sociales **@graciasalaleche**.

Gracias a la Leche®

UN PROGRAMA DE

Consorcio Lechero®

CONOCE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA

@graciasalaleche

¿Qué son las guías alimentarias?
Son una herramienta fundamental para la promoción y educación en alimentación saludable y actividad física.

¿Para qué sirven?
Su objetivo es ayudar a la población a identificar y seguir las recomendaciones alimentarias para una buena nutrición y salud. Además contribuyen a prevenir y reducir las enfermedades crónicas no transmisibles, especialmente la obesidad.

Estas guías adaptan los conocimientos científicos sobre recomendaciones nutricionales y composición de los alimentos en mensajes prácticos que facilitan a las personas la selección y consumo de una alimentación saludable.

Hasta el 2014 su gráfica representativa era la Pirámide Alimentaria.

Actualmente, se utiliza la imagen presentada a continuación, donde se muestra la variedad y proporcionalidad de los alimentos que se recomienda consumir.

El mensaje principal es alcanzar un equilibrio entre el consumo de alimentos y el gasto energético a través de la actividad física y el ejercicio.

¿QUÉ NOS DICEN LAS GUÍAS ALIMENTARIAS?

Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.

Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.

Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.

Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).

Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.

Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.

Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.

Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.

Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.

Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.