Material elaborado por NutriCrea Chile para Nutriendo la APS

NUTRIENDO LA APS
Formación continua para Nutricionistas de Atención primaria en Salud

8 COMPARTE LAS TAREAS DE LA COCINA, DISFRUTANDO DE PREPARACIONES NUEVAS Y TRADICIONALES

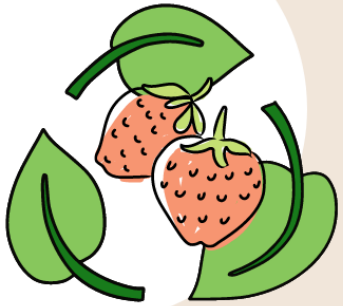
- **distribuye las tareas** del hogar para optimizar tus tiempos
- designa labores según edad; los niños pequeños pueden **poner la mesa,** mientras que los adolescentes pueden participar de la **limpieza** mientras los adultos **cocinan**

9 EN LA MESA DISFRUTA DE TU ALIMENTACIÓN, COME ACOMPAÑADO CUANDO PUEDAS Y SACA LAS PANTALLAS

- el uso de pantallas mientras comemos hace que **comamos más y de manera inconsciente**
- comer solo puede favorecer el **comer rápido**, lo cual **altera nuestra sensación de saciedad**

10 PROTEGE EL PLANETA, CUIDA EL AGUA, NO BOTES COMIDA, SEPARA TU BASURA Y RECICLA

- compra **consciente** de los alimentos que necesitas
- **conserva adecuadamente** los alimentos para alargar su duración
- al cocinar, **aprovecha todas las partes comestibles** que puedas



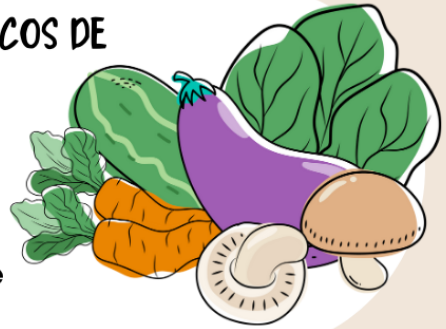
Nuevas Guías alimentarias

10 mensajes para mejorar tu salud

Material elaborado por NutriCrea Chile para Nutriendo la APS

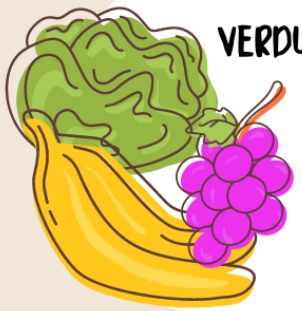
NUTRIENDO LA APS
Formación continua para Nutricionistas de Atención primaria en Salud

1 CONSUME ALIMENTOS FRESCOS DE FERIAS Y MERCADOS ESTABLECIDOS



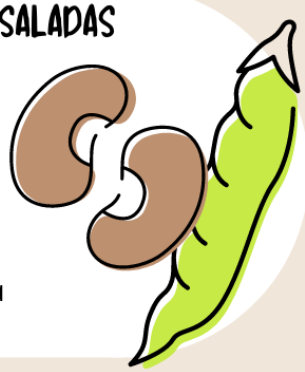
- favorable para el **medio ambiente**
- alimentos naturales **libres de compuestos indeseados**

2 PONLE COLOR Y SABOR A TU DÍA CON VERDURAS Y FRUTAS EN TODO LO QUE COMES



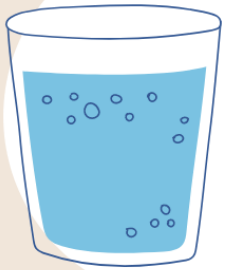
- consume **3 porciones** de verduras y **2 de frutas** al día
- protegen de **enfermedades al corazón, obesidad, diabetes y cáncer**
- cada color ofrece **beneficios** distintos

3 COME LEGUMBRES EN GUISOS Y ENSALADAS TODAS LAS VECES QUE PUEDAS



- **económicas y disponibles** todo el año
- **alta calidad nutricional**, aportando calorías, vitaminas, minerales y fibra
- consumir **a lo menos 2 porciones** a la semana

4 BEBE AGUA VARIAS VECES AL DÍA, NO LA REEMPLACES POR JUGOS O BEBIDAS

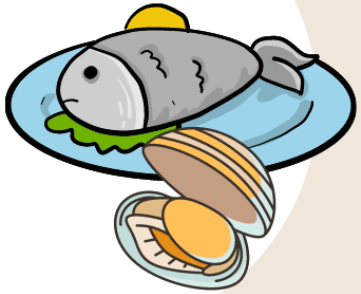


- el agua participa de **casi todos los procesos del cuerpo**
- debemos **reponer las pérdidas** causadas por sudor, heces, orina y respiración
- bebe de **6 a 8 vasos** diarios

5 CONSUME LÁCTEOS EN TODAS LAS ETAPAS DE LA VIDA

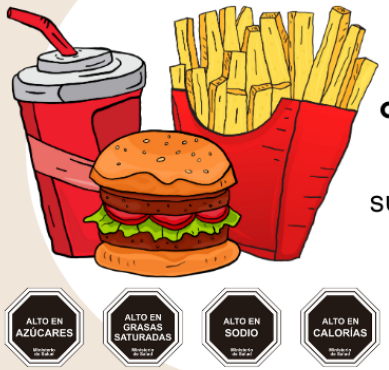
- aportan proteínas de **alto valor biológico**
- nos entregan variedad de **vitaminas y minerales**, principalmente vitamina D y complejo B además de Calcio
- consume **3 porciones** diarias

6 AUMENTA EL CONSUMO DE PESCADOS, MARISCOS O ALGAS DE LUGARES AUTORIZADOS



- **alto valor nutricional,** ya que aportan proteína, hierro, yodo y vitaminas
- ricos en **OMEGA 3,** ácido graso esencial para la salud del corazón
- compra en **lugares autorizados** y revisa que estén en **buen estado**, luego consume **bien cocido**

7 EVITA LOS PRODUCTOS ULTRA PROCESADOS Y CON SELLOS "ALTOS EN"



- productos con alto contenido de **calorías, grasa, azúcares, sodio y aditivos industriales**
- su consumo frecuente se asocia a enfermedades como **obesidad, dislipidemia, diabetes, cáncer, hipertensión**, entre otros