

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



**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.

