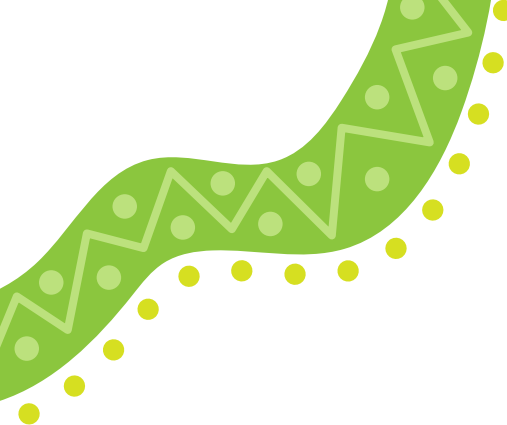


ALIMÉNTATE SANAMENTE

REGIÓN PACÍFICA

Aprendiendo
a convalidar
los alimentos
propios





Autores:

María del Pilar Gómez Mosquera

Profesional Especializado
Grupo Políticas y Movilización Social

Giana María Henríquez Mendoza

Coordinadora Grupo Políticas y
Movilización Social
Grupo Área de Salud Pública

Diseño, diagramación e ilustraciones:

Luz Angela Aguilar Ortigoza

Equipo de Comunicaciones
Instituto Nacional de Cancerología

Apoyo técnico del Grupo de Modos, condiciones y estilos de vida saludable,
Subdirección de No Transmisibles, Dirección de Promoción y Prevención,
Ministerio de Salud y Protección Social.

ALIMÉNTATE SANAMENTE

Esta cartilla hace parte de la propuesta Convidando a la Alimentación Propia, armoniza con las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la Población Colombiana del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) y la Caja de Herramientas de Estilo de Vida Saludable del Ministerio de Educación y UNICEF, desde una mirada intercultural y adaptada a los alimentos propios de la Región Pacífica.

Esta cartilla está

HECHA CON AMOR

especialmente para mí

**con ella conoceré la importancia
de alimentarme saludablemente
y con alimentos naturales
fáciles de encontrar en el
lugar donde vivo.**



Consume alimentos frescos
y variados como lo indica el

PLATO SALUDABLE

de la Familia Colombiana



Agua

Cereales, raíces,
tubérculos y plátanos

Frutas y
verduras

Azúcares

Grasas

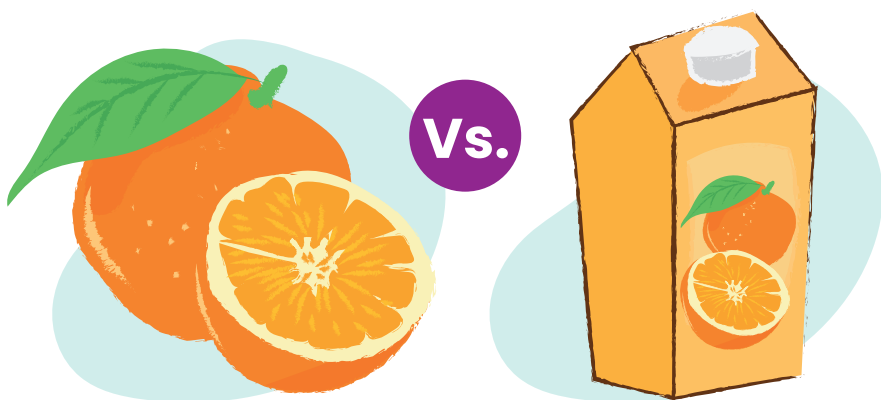
Carne, huevos
y leguminosas
secas

Leche y
productos
lácteos

Recuerda realizar actividad física

En nuestro entorno encontramos alimentos que nos nutren y nos ayudan a crecer sanos y productos comestibles que no nos alimentan y hacen que enfermemos.

¿Cómo diferenciamos un alimento saludable de un producto comestible ultraprocesado que nos hace daño?



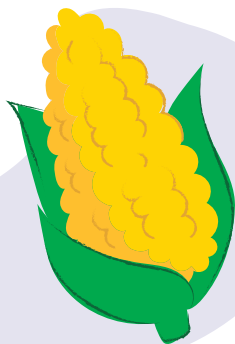
Mucho de lo que consumimos a diario son comestibles ultraprocesados que no aportan nutrientes y dañan nuestra salud.

El problema con el ultraprocesamiento es que destruye la parte de los alimentos en donde se encuentran los nutrientes reales, perdiendo así su riqueza nutricional.

Además, a estos productos le adicionan altos contenidos de azúcar, sal y grasas en exceso, químicos, aditivos, colorantes y otros componentes que causan daño a la salud en el corto y mediano plazo.

ALIMENTO NATURAL

y productos ultraprocesados



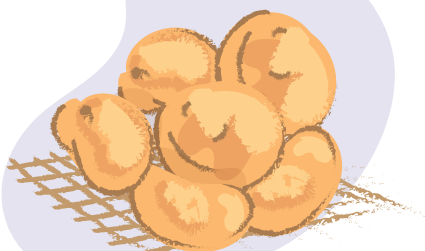
Maíz natural

Alimento
sin procesar



Cereal de maíz

Maíz procesado industrialmente.
No es alimento, es un comestible
ultraprocesado



Papa natural

Alimento
sin procesar



Paquete de papas

Es un comestible ultraprocesado
alto en grasa y sodio, ya no es
un alimento

¿Qué es el etiquetado frontal de **ADVERTENCIA**?

Son avisos o sellos de advertencia, en los paquetes o envases de los productos comestibles y bebibles ultraprocesados como gaseosas, papas fritas, salchichas.



Esta advertencia nos dice que el producto tiene exceso de azúcares, sodio, grasas o edulcorantes.

Cuando estas etiquetas aparecen en el frente de lo que vamos a comprar o consumir, nos indica que el producto contiene en exceso alguno o varios de estos componentes que hacen daño a nuestra salud.

APRENDE A RECONOCER



Octágonos de color negro

al frente del
empaquete que
indican los excesos
del producto

¿Qué productos no deben llevar sellos de advertencia?

De ninguna manera tendrán sellos de advertencia:

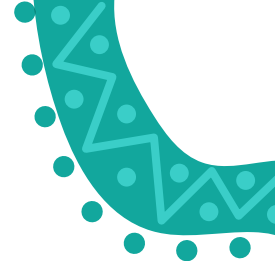
- ✓ Los alimentos reales como las frutas y verduras.
- ✓ El jugo de frutas natural.
- ✓ Las recetas de nuestra gastronomía tradicional como: el sancocho, el tapao, el arroz de pan, el patacón, la arepa de maíz, el huevo.
- ✓ La panela natural, los envueltos de maíz, los quesos y la leche fresca.

¡Aprende sobre alimentos sanos
buscándolos en esta divertida

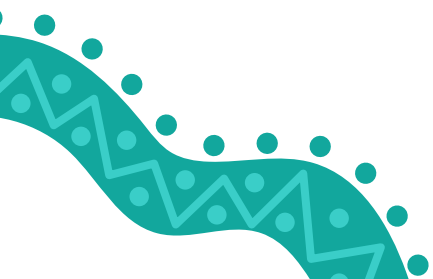
¡SOPA DE LETRAS!

H	U	E	V	O	S	P	C	A	R	N	E	S	Q
T	X	J	A	Y	S	V	L	T	L	I	I	P	M
U	P	I	L	F	C	A	E	Á	E	U	E	H	U
B	R	W	I	E	R	E	L	R	T	A	I	R	W
É	A	O	M	N	G	U	R	U	D	A	H	D	Z
R	Q	K	E	A	W	U	T	E	D	U	N	X	B
C	S	R	N	Z	Z	I	M	A	A	A	R	O	W
U	E	A	T	Ú	R	A	S	I	S	L	B	A	S
L	M	Í	A	C	F	C	D	G	N	N	E	L	S
O	I	C	C	A	W	D	Q	D	K	O	P	S	E
S	L	E	I	R	Y	N	D	Q	K	H	S	H	O
C	L	S	Ó	E	A	B	W	G	R	A	S	A	S
P	A	S	N	S	L	E	C	H	E	Q	W	I	S
U	S	S	F	R	U	T	O	S	S	E	C	O	S

- | | | | |
|------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ Alimentación | ☐ Leche | ☐ Azúcares | ☐ Leguminosas |
| ☐ Carnes | ☐ Plátanos | ☐ Cereales | ☐ Raíces |
| ☐ Frutas | ☐ Saludable | ☐ Frutos secos | ☐ Semillas |
| ☐ Grasas | ☐ Tubérculos | ☐ Huevos | ☐ Verduras |



REFERENCIAS

1. FIAN Colombia, ABC Ley de la Comida Chatarra. 2022
12.-ABC-Ley-Comida-Chatarra_2022.pdf
 2. ICBF, FAO, Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la Población Colombiana Mayor de 2 Años. 2015
https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/manual_facilitadores_gaba.pdf
 3. Ministerio de Educación, UNICEF, Caja de Herramientas Estilo de Vida saludable. 2020.
<https://www.colombiaaprende.edu.co/recurso-coleccion/recursos-para-el-trabajo-de-los-ejes-tematicos-alimentacion-saludable>
- 



Instituto Nacional de Cancerología Colombia

Por el control del cáncer



@incancerologia



Instituto Nacional de Cancerología

www.cancer.gov.co