

Guías Alimentarias basadas en Sistemas Alimentarios para **COSTA RICA**



**Guías Alimentarias
para Costa Rica**



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura



**COMISIÓN
INTERSECTORIAL
DE GUÍAS
ALIMENTARIAS**



**MINISTERIO
DE SALUD**

**GOBIERNO
DE COSTA RICA**

¿Qué son las Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios?

Las GABSA son un instrumento que traduce una amplia base de evidencia científica sobre las relaciones entre los alimentos, los patrones de consumo y la salud en recomendaciones apropiadas para la población, de acuerdo con la cultura y el contexto nacional, buscando promover la sostenibilidad de la alimentación.

¿Qué son las Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios?



Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura



COMISIÓN INTERSECTORIAL DE GUÍAS ALIMENTARIAS



MINISTERIO DE SALUD

GOBIERNO DE COSTA RICA

¿Por qué son importantes las Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios?

Porque son recomendaciones destinadas a mejorar el comportamiento alimentario de las personas, para promover la salud y prevenir las enfermedades no transmisibles. Al mismo tiempo son la base para el desarrollo de política pública en materia de alimentación, nutrición, salud, protección social, agricultura, cultura, ambiente, educación, entre otros.

¿Por qué son importantes las Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios?



Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura



COMISIÓN INTERSECTORIAL DE GUÍAS ALIMENTARIAS



MINISTERIO DE SALUD

GOBIERNO DE COSTA RICA

¿Qué representa el plato de la alimentación saludable y sostenible?

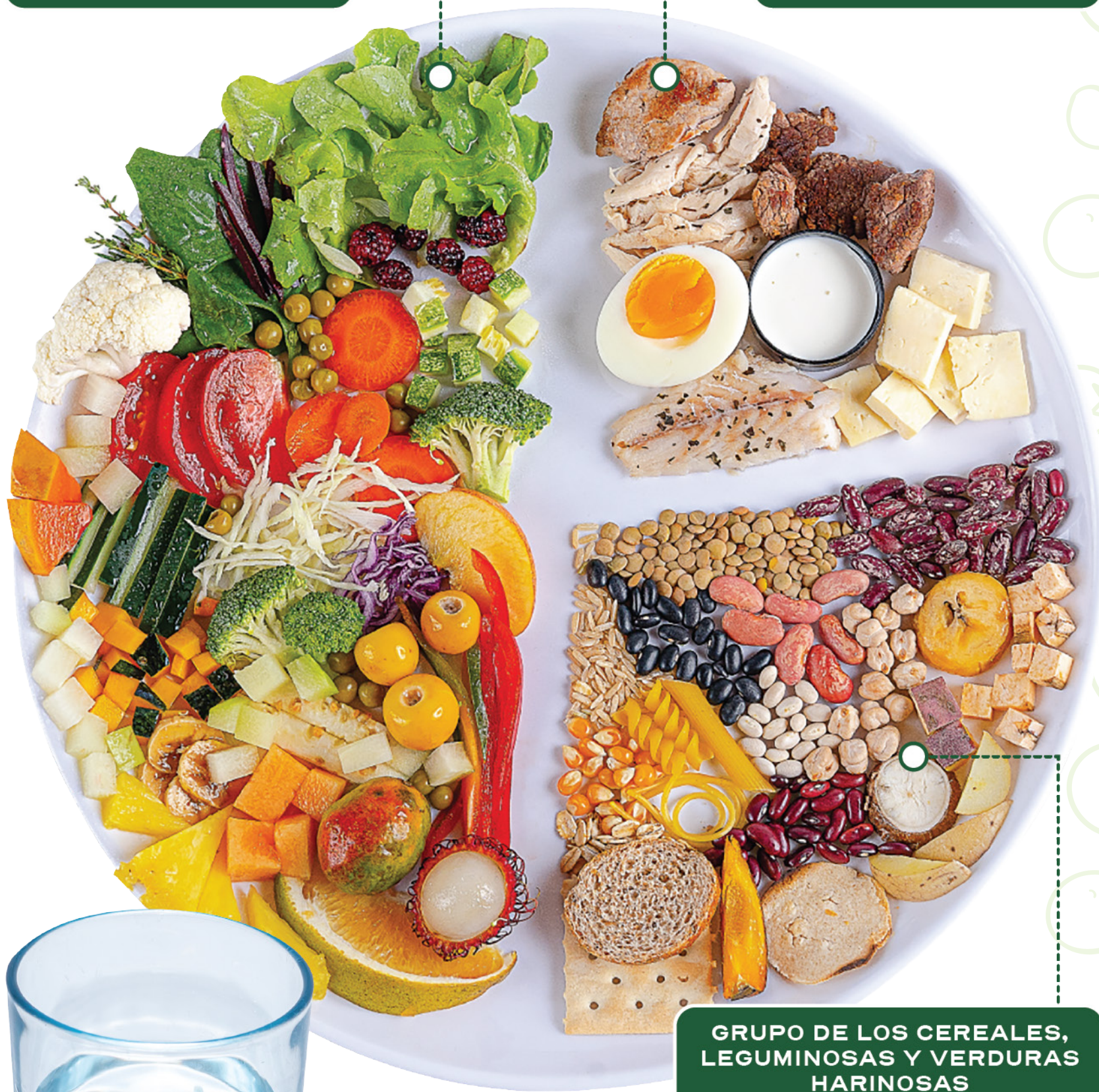
El Plato de la Alimentación Saludable y Sostenible es una guía para la toma de decisiones respecto a la alimentación, la cual representa la proporción que idealmente se debe consumir de cada uno de los diferentes grupos de alimentos a lo largo del día, para asegurar una buena salud y prevenir enfermedades no transmisibles.

El plato de la Alimentación Saludable y Sostenible incluye 3 grupos de alimentos: **“frutas y vegetales”, “cereales, leguminosas y verduras harinosas” y “alimentos de origen animal”**. Todos los grupos de alimentos son necesarios diariamente en una alimentación sana, balanceada y sostenible.

¿Qué representa el plato de la alimentación saludable y sostenible?

GRUPO DE LAS FRUTAS Y LOS VEGETALES

GRUPO DE LOS ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL



GRUPO DE LOS CEREALES, LEGUMINOSAS Y VERDURAS HARINOSAS

CONSUMA DE 6 A 8 VASOS DE AGUA POR DÍA

ASEGÚRESE
de que su
alimentación
diaria sea
variada,
colorida, natural
y fresca.



Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura



COMISIÓN INTERSECTORIAL DE GUÍAS ALIMENTARIAS



MINISTERIO DE SALUD

GOBIERNO DE COSTA RICA

¿Cuál es el grupo de las frutas y los vegetales?

Este es el grupo de alimentos que debemos consumir en mayor proporción. Las frutas y los vegetales brindan muchísimos beneficios a la salud. Gracias a su aporte de nutrientes y antioxidantes, se ha relacionado su consumo diario con una buena salud del sistema digestivo, mayor longevidad y menor riesgo de padecer enfermedades como cáncer, diabetes e hipertensión arterial, así como una mejor salud mental.

Además, contienen fibra en sus cáscaras y estopas, por lo que es mejor comerlas enteras y frescas. Las frutas y los vegetales nos dan saciedad, por lo que, cuando las incluimos en las comidas, la sensación de bienestar y saciedad durará más que cuando no se incluyen.

¿Cuál es el grupo de las frutas y los vegetales?



CONSUMA
diariamente
frutas y
vegetales.



APROVECHE
las frutas y
vegetales
locales y de
temporada.

VISITE los
mercados,
la feria del
agricultor y las
verdulerías.



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura



COMISIÓN
INTERSECTORIAL
DE GUÍAS
ALIMENTARIAS



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA

¿Cuál es el grupo de los cereales, leguminosas y verduras harinosas?

En general, los alimentos que se encuentran en este grupo son:

CEREALES:

Trigo y sus derivados (harina de trigo, el pan y la pasta), arroz y avena.

VERDURAS HARINOSAS:

Tubérculos como papa, camote, yuca, tiquisque, ñampí y malanga; plátanos verdes y maduros, ayote sazón, pejibaye y fruta de pan.

LEGUMINOSAS:

Frijoles, garbanzos y lentejas.

Las leguminosas son excelentes fuente de fibra, proteínas y de hierro que ayuda a la prevención de la anemia, además, brindan mucha saciedad por su alto contenido de fibra y su consumo diario se ha asociado con la prevención de varios tipos de cáncer, mejor salud del corazón y niveles saludables de azúcar en sangre.

¿Cuál es el grupo de los cereales, leguminosas y verduras harinosas?



CONSUMA
frijoles,
garbanzos o
lentejas todos
los días.



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura



COMISIÓN
INTERSECTORIAL
DE GUÍAS
ALIMENTARIAS



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA

¿Cuál es el grupo de los alimentos de origen animal?

En este grupo, además de incluir el pollo, la res, el cerdo, los pescados y mariscos y el huevo, también se encuentran los productos lácteos como quesos blancos frescos, yogurt y leche. Este grupo de alimentos aporta proteínas que son indispensables para el crecimiento de las niñas, niños y adolescentes.

Además, contribuyen en la regeneración de tejidos, mantienen el tono muscular y permiten la movilidad adecuada en las personas adultas. Las proteínas son necesarias para mantener la salud del sistema inmunológico que protege frente a virus, bacterias y parásitos, así mismo tienen un papel importante en la coagulación de la sangre y la cicatrización de las heridas.

¿Cuál es el grupo de los alimentos de origen animal?



CONSUMA
productos
lácteos
diariamente.
PREFIERA
opciones
descremadas.



ELIJA
productos de
origen animal
con moderación.



Puede **INCLUIR**
huevos en su
alimentación
diaria.



¿Qué prácticas complementan el plato de la alimentación saludable y sostenible?

La **actividad física** es importante para la prevención de enfermedades no transmisibles, como el sobrepeso, la obesidad, diabetes mellitus tipo 2 y enfermedades cardiovasculares como la hipertensión arterial. También es beneficiosa para la salud mental y cognitiva, el sueño y contribuye al bienestar general.

Se recomiendan actividades aeróbicas como caminar, trotar, bailar, subir y bajar escaleras, brincar la cuerda, realizar algún deporte en grupo como fútbol o básquet. Además, se debe realizar actividades de fortalecimiento muscular como sentadillas, lagartijas o ejercicios con peso.

El **consumo de agua** es indispensable para la vida, elija consumir agua diariamente para acompañar sus tiempos principales de comida.

¿Qué prácticas complementan el plato de la alimentación saludable y sostenible?



DISFRUTE de al menos, 30 minutos de actividad física al día.



CONSUMA de 6 a 8 vasos de agua por día.



Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura



COMISIÓN INTERSECTORIAL DE GUÍAS ALIMENTARIAS



MINISTERIO DE SALUD

GOBIERNO DE COSTA RICA

¿Qué prácticas complementan el plato de la alimentación saludable y sostenible?

Otra práctica que ayuda a mejorar la sostenibilidad de su alimentación es **evitar el desperdicio de alimentos**, esto se refiere a evitar botar alimentos cuando están en buen estado, ya sea crudos o cocinados, o bien aquellos que por manipularlos incorrectamente se terminan dañando y se deben descartar. Al evitar el desperdicio de alimentos, se contribuye a disminuir el hambre, el cambio climático y también se ahorra dinero en el hogar.

Algunas recomendaciones para evitar el desperdicio de alimentos son:

- **Compre** únicamente los alimentos que necesita.
- **No rechace** frutas y verduras por su apariencia. La apariencia no afecta la calidad, salubridad y el valor nutricional de los alimentos.
- **Coloque** los alimentos más viejos delante de los más nuevos, de forma que los utilice más rápido.
- Si el alimento no se va a consumir pronto, **puede congelarlo** en porciones para poder consumirlo después.

¿Qué prácticas complementan el plato de la alimentación saludable y sostenible?



Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura



COMISIÓN INTERSECTORIAL DE GUÍAS ALIMENTARIAS



MINISTERIO DE SALUD

GOBIERNO DE COSTA RICA

¿Qué prácticas complementan el plato de la alimentación saludable y sostenible?

Disminuya el consumo de sal:

El consumo elevado de sal afecta la salud del corazón. La recomendación es de una cucharadita de sal por persona por día, incluida la sal que se utiliza para la cocción de los alimentos y de los alimentos comprados listos para el consumo.

Disminuya el consumo de azúcar:

El consumo elevado de azúcar está relacionado con un aumento en el riesgo de padecer de sobrepeso, obesidad, diabetes, cáncer y enfermedades del corazón. Limite la cantidad de azúcar que le agrega a los frescos, el café y el té; así como el consumo de gaseosas, refrescos envasados y alimentos con alto contenido de azúcar.

Disminuya el consumo de grasas saturadas y de origen animal:

si se consumen en exceso, afectan la salud del corazón. Las grasas saturadas se encuentran en la grasa y la piel de todo tipo de carnes y embutidos, en la manteca, mantequilla, crema dulce, la natilla, el queso crema, los helados y los quesos maduros.

¿Qué prácticas complementan el plato de la alimentación saludable y sostenible?



LIMITE el consumo de alimentos altos en sal, azúcar y grasas.



Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura



COMISIÓN INTERSECTORIAL DE GUÍAS ALIMENTARIAS



MINISTERIO DE SALUD

GOBIERNO DE COSTA RICA

