

SEGUROS

sura 



**ALIMENTACIÓN
SALUDABLE
Y CONSCIENTE**

#AsegúrateDeCambiarTusHábitos

APRENDER ACERCA DE LO QUE COMES, ES EL PRIMER PASO PARA TOMAR LA DECISIÓN DE TRANSFORMAR TUS HÁBITOS Y HACERLOS MÁS SALUDABLES.

EL PRIMER PASO HACIA TU BIENESTAR



La Alimentación saludable, es la que satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida considerando su estado fisiológico y velocidad de crecimiento; proporcionando una dieta completa, equilibrada, suficiente, adecuada, diversificada e inocua.

Todos los grupos de alimentos, aportan beneficios a tu cuerpo. Consumirlos de manera balanceada, te permitirá tener un estilo de vida más saludable.

“El plato saludable es la estrategia más sencilla y fácil de aportarle todos los nutrientes y energía a tus comidas”.

CARACTERÍSTICAS ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

- **Completa:** Contiene todos los macro y micronutrientes.
- **Equilibrada:** Incluye las cantidades y porciones adecuadas según el momento de vida.
- **Suficiente:** En energía y aporte de nutrientes.
- **Adecuada:** ajustada a gustos, preferencias, economía y hábitos.
- **Inocua:** Libre de contaminantes y sustancias tóxicas.

GRUPOS DE ALIMENTOS



LÁCTEOS

- Aportan calcio y vitamina D
- Fortalecen los huesos y los dientes.
- Consume yogures como kumis, kéfir y yogur griego, para una adecuada salud del intestino.

PROTEÍNAS

- Son esenciales para el crecimiento y la formación muscular y ayudan a que tu sistema de defensas trabaje de forma correcta.
- Se encuentran en las carnes, leguminosas, huevos y lácteos.

FRUTAS

- Son esenciales para el mantenimiento de tu piel y la buena visión.
- Crean defensas contra las enfermedades y evitan el envejecimiento celular.
- Aportan fibra para la adecuada eliminación de desechos.
- Elige las que tengan colores vivos como kiwi, guayaba, naranja o papaya al desayuno o en la media mañana.

VERDURAS

- Son fundamentales para un buen desarrollo de la piel, el pelo y los tejidos. Aportan para una adecuada visión, el crecimiento de los huesos y la prevención del envejecimiento celular.
- Es ideal que la mitad de tu plato, al almuerzo y a la comida, sea una porción de vegetales.

CEREALES, PLÁTANOS Y TUBÉRCULOS

- Este tipo de carbohidratos harán que tu organismo esté siempre con vitalidad y le proporcionarán a tu cerebro y cuerpo toda la energía que se requiere para estudiar, trabajar y divertirse.

AGUA

- Es el principal componente del cuerpo humano, mantiene el equilibrio en nuestro organismo mejorando el rendimiento físico e intelectual.
- Es esencial para la función del aparato circulatorio, transporta los nutrientes y tiene acción directa en la regulación de la temperatura corporal.

GRASAS SALUDABLES

Las grasas son una excelente fuente de energía para tu organismo.

- De origen vegetal: Aguacate, aceite de oliva y frutos secos.
- De fuente animal: Salmón, atún, sardinas y trucha.

GRASAS NO SALUDABLES

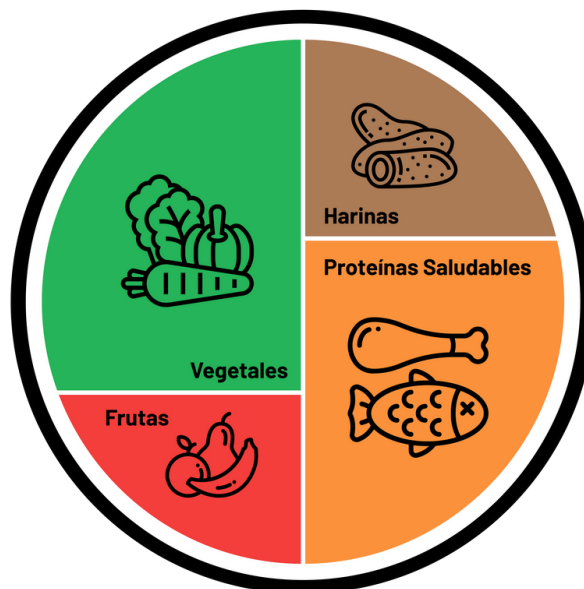
- El consumo de grasas saturadas o grasas trans, elevan el colesterol LDL, que estrecha las arterias, impidiendo que el oxígeno y nutrientes lleguen a las células y órganos vitales.
Limita el consumo de: Carnes rojas, lácteos con grasa, piel de animales, tocino, embutidos, productos de paquete y margarinas.



El consumo frecuente de azúcar, te hace más susceptible de presentar:

- Obesidad
- Enfermedad cardiovascular
- Hígado graso
- Deterioro en las cavidades bucales
- Diabetes

EL PLATO SALUDABLE



El plato saludable:

Es una herramienta visual creada por expertos en nutrición y que ha sido adaptada en cada país, y que permite tener una guía para crear comidas y platos saludables atendiendo a la relación en cantidad y calidad de alimentos que deben formar parte de cada plato.

¿Cómo se distribuyen los alimentos en el plato saludable?

- **La mitad** de lo que comemos deberían ser vegetales (verduras, hortalizas y frutas). Tanto en el almuerzo y en la cena, todos los días y consumir de 2-3 raciones de fruta diariamente.

- **Una cuarta parte** deben ser cereales, preferiblemente integrales como el arroz, la pasta y el pan integral. Aquí también están las papas, tubérculos y plátanos.
- **Otra cuarta parte** correspondería a alimentos ricos en proteínas, como el pescado, el pollo, las leguminosas: frijol, garbanzo o lentejas y los frutos secos. Limitar las carnes rojas y más aún la carne procesada.
- **Elegir aceites saludables**, sobre todo de oliva. También es válido consumir vegetales como el aguacate, los frutos secos y semillas como chía y linaza.
- **Para beber lo mejor es el agua.** Evitar las bebidas azucaradas. Limitar la leche y los lácteos a 1-2 raciones al día. Limitar el zumo natural a no más de un vaso pequeño al día y sin colar.

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE O MINDFUL EATING:



Es tener **conciencia** de lo que se come, es **disfrutar** la comida con plena atención, **saborearla**, tener el control sobre ella, **mejorar la relación con los alimentos**, es utilizar todos tus sentidos para elegir comer alimentos que son tanto placenteros para ti como nutritivos para tu cuerpo.

¿POR QUÉ COMER CON ATENCIÓN PLENA?

- Nutre no sólo el cuerpo sino también el corazón.
- Se vuelve más fácil y disfrutable con la práctica.
- Promueve un entendimiento de tus verdaderas necesidades.
- Te ayuda a hacerte consciente de tus pensamientos, sentimientos y sensaciones físicas en relación con la alimentación.
- Te ayuda a reconectarte con tu sabiduría interna innata acerca del hambre y saciedad.
- Te ayuda a traer aceptación y equilibrio a tu vida.

¿CÓMO EMPEZAR CON MI PRÁCTICA DIARIA?

Claves para comer conscientemente

- Identifica cuanta hambre tienes.
- Evita consumir alimentos ultra procesados.
- Consume tus alimentos utilizando todos los sentidos.
- Toma agua conscientemente durante el día.
- No uses aparatos electrónicos mientras comes.
- Sirve cada comida en plato pequeño.
- Dedica mínimo 20 minutos para comer.
- Reposar los cubiertos en la mesa mientras masticas lentamente.

TIPS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y CONSCIENTE POR CURSO DE VIDA

Alimentación Gestante

- Excelente oportunidad para que la familia gestante mejore sus hábitos conscientemente.
- Consumir alimentos saludables, variados y equilibrados para promover la ganancia de peso adecuada.
- Lo importante es la calidad de nutrientes y no la cantidad.
- Los grupos de alimentos importantes: proteínas, carbohidratos integrales, frutas, verduras, grasas saludables y agua.
- La suplementación de ácido fólico, hierro y calcio son esenciales.
- Garantizar que los antojos sean alimentos saludables.
- Para controlar náuseas o vómitos: consumir jengibre, una galleta de soda antes de levantarse, fraccionar las comidas.

Alimentación Recién nacido

- Un peso adecuado al nacer garantiza un adecuado crecimiento físico y cognitivo durante la infancia.
- En la primera hora de nacimiento el contacto piel a piel con la madre y el inicio de la lactancia materna es el sello de garantía de un bebé feliz.
- Recibir asesoría frente a la técnica de amamantamiento.
- Dar pecho a libre demanda.
- Lactancia exclusiva hasta el sexto mes y complementaria hasta los 2 años.



Alimentación niños y niñas

- Importante momento de vida para establecer hábitos alimentarios que van a durar toda la vida.
- La alimentación es la misma que consume el resto de la familia.
- Priorizar alimentos ricos en hierro: carnes y leguminosas.
- En vitamina A: Frutas y verduras.
- En Zinc: Aves, pescados, hígado, yema de huevo, cereales integrales.
- En Calcio: Productos lácteos y espinaca.
- En vitamina C: Frutas frescas: guayaba, kiwi, naranja, mandarina y verduras verdes.

Alimentación del adolescente

- Establecer horarios para las comidas.
- Hacer mínimo 3 comidas principales y 2 entre comidas.
- Aumentar actividad física mínimo 60 minutos diarios
- Consumir proteína en cada comida: dan mayor saciedad y promueve su crecimiento.
- Más fibra en la alimentación: frutas, verduras, cereales integrales.
- Dormir mínimo 8 horas para estimular su crecimiento.
- Elegir comidas rápidas y *snacks* saludables.

Alimentación del Adulto

- Alimentación adecuada es la base para prevenir enfermedades crónicas en este momento de vida.
- Vigilar muy bien la composición corporal, porcentaje de grasa y circunferencia de la cintura como predictores de un posible riesgo de enfermedad cardiovascular.
- Garantizar entre 4-5 porciones de frutas y verduras diariamente.
- Aumentar consumo de grasa saludable: aguacate, frutos secos, aceite de oliva.
- Para el balance hídrico y buena digestión tomar 8 vasos de agua al día, si no hay restricciones.



Alimentación de las personas Adultas Mayores

- La manipulación y preparación de alimentos debe realizarse en condiciones muy higiénicas, para prevenir problemas intestinales.
- Consumir entre 4-5 porciones de frutas y verduras, se incluyen las sopas de vegetales.
- Consumir 2 porciones de proteínas saludables diariamente: huevo, pollo, pescado, leguminosas.
- Elegir cereales integrales que aporten fibra.
- Debido al consumo de algunos medicamentos pueden perder el apetito, así que se deben estar vigilantes para prevenir desnutrición.

Alimentación saludable en Pareja

- Cocinar estimula la creatividad y hará que sus mentes se despejen por completo y se relajen.
- Planificar las compras entre los dos, hará que no falte en la despensa ningún grupo de alimentos indispensable para el plato saludable.
- "El amor entra por el estómago", así que con deliciosas y saludables recetas se podrá disfrutar un buen momento de amor.
- El trabajo en equipo fomenta la cooperación y la comunicación.
- El aprendizaje compartido en la cocina se reflejará en otros aspectos de la vida.

LONCHERA SALUDABLE CUANDO SALES DE CASA: INGREDIENTES BÁSICOS QUE NO PUEDEN FALTAR.

La mejor manera de conservar un adecuado estado nutricional, mejorar el sistema inmune y prevenir enfermedades, es tomar diariamente decisiones conscientes para empacar los alimentos que harán parte de una lonchera o coca saludable, iniciar con la rutina de preparar y llevar comida saludable al trabajo, garantiza una mejor calidad higiénica y nutricional y es una manera de empezar a transformar tus hábitos alimentarios y mejorar tu bienestar.

Recomendaciones o tips para tener en cuenta antes y durante la preparación de tú lonchera saludable.

- Elabora y escribe el menú para una semana, con el fin de saber que alimentos debes comprar. (Al final te daremos un ejemplo de un menú saludable semanal)
- Dedicar mínimo 1 hora en la noche anterior o en la mañana a preparar tu lonchera.
- Asegúrate de que las preparaciones incluyan todos los grupos de alimentos necesarios: proteínas, carbohidratos, grasas saludables, frutas y vegetales.
- Consigue un recipiente de vidrio tipo refractaria con tapa, para proteger y conservar la calidad de los alimentos, es importante que lo laves y desinfectes diariamente.
- Después de empacar los alimentos, deja que se enfríen a temperatura ambiente. Luego, consévalos en la nevera a 4 grados centígrados.
- Cuando vayas a consumir tu lonchera, caliéntala muy bien para evitar que cualquier microorganismo la haya podido contaminar y con la temperatura alta se pueda destruir.
- No te excedas con el consumo de carnes frías (máximo una vez a la semana) y elige el embutido que esté libre de nitritos y nitratos, preferiblemente de pavo o jamón bajo en grasa.
- Empaca las verduras crudas en un recipiente distinto al de los demás alimentos, para no juntar preparaciones cocidas con alimentos crudos.
- Preferiblemente deja tu lonchera guardada en una nevera en tu sitio de trabajo, sino cuentas con ella en el lugar más frío y fresco posible.

- Para tu sobremesa elige agua fría o agua con gas, le puedes adicionar un poco de fruta: rodajas de limón, naranja, sandía, o hiervas como menta, yerbabuena, también puedes utilizar té verde o negro sin azúcar.

VITAMINAS Y MINERALES RELACIONADOS CON EL SISTEMA INMUNITARIO



Mineral: Selenio

Acción en el sistema inmunitario:

Antioxidante esencial para una respuesta inmune óptima, la deficiencia deteriora la producción de anticuerpos.

Fuentes alimentarias:

Pescados, mariscos, huevos, nueces de Brasil, vísceras, carne.

Mineral: Cobre

Acción en el sistema inmunitario:

Mantiene el equilibrio antioxidante intracelular, lo que sugiere un papel importante en la respuesta inflamatoria

Fuentes alimentarias:

Vísceras, ostras, nueces, chocolate, leguminosas, cereales, aves, mariscos.

Mineral: Zinc

Acción en el sistema inmunitario:

Ejerce una multitud de efectos sobre numerosos tipos de células inmunitarias, y tiene un efecto directo sobre el número y la función de los macrófagos (célula responsable de destruir un patógeno)

Fuentes alimentarias:

Carnes, pescado, aves, lácteos, nueces, cereales grano entero, ostras, nueces, chocolate, leguminosas, cereales, aves, mariscos.

Mineral: Hierro

Acción en el sistema inmunitario:

Esencial para la diferenciación y el crecimiento celular, componente de enzimas críticas para el funcionamiento de las células inmunes.

Fuentes alimentarias:

Vísceras, carnes rojas, leguminosas, cereales enriquecidos, espinacas.

Vitaminas: B6-B9-B12

Acción en el sistema inmunitario:

Están involucradas en el proceso de respuesta inmune relacionada con la actividad de las células natural killer (NK). Actúan como inmunomoduladores de la inmunidad celular.

Fuentes alimentarias:

Cereales integrales, vísceras, leguminosas, hígado, habichuelas, vegetales verdes, carnes.

Vitamina: C

Acción en el sistema inmunitario:

Juega un papel importante en la función del mantenimiento celular. Disminuye la duración y severidad del resfriado común

Fuentes alimentarias:

Kiwi, brócoli, melón, col rizada, pimentón, naranja, fresas, toronja, guayaba, mango, papaya.

Vitamina: A

Acción en el sistema inmunitario:

Papel importante tanto en la respuesta de anticuerpos como en la inmunidad mediada por células.

Fuentes alimentarias:

Hígado, leche, huevos, zanahoria, espinaca, ayuama, lácteos.



Vitamina: E

Acción en el sistema inmunitario:

Optimiza y mejora la respuesta inmune por medio de las células linfocitos Th1. La suplementación de personas de edad avanzada mejora la función inmunológica general.

Fuentes alimentarias:

Aceite de germen de trigo, chocolate, aceite vegetales: maíz, girasol, soya, leche, aguacate.

Vitamina: D

Acción en el sistema inmunitario:

Participa en la proliferación celular y mejora la inmunidad innata. La suplementación junto con una dieta alta en calcio inhibe la progresión de los trastornos autoinmunes. Su déficit se correlaciona con una mayor susceptibilidad a padecer infecciones debido a una alteración de la inmunidad innata.

Fuentes alimentarias:

Salmón, leche de vaca fortificada, sardinas, hígado de pollo, camarón, yema de huevo. También se adquiere por exposición al sol.



LA SALUD ES RESPONSABILIDAD DE TODOS.
¡CONSERVEMOS LA CALMA, ACATEMOS Y AUMENTEMOS
LAS MEDIDAS SANITARIAS!
ENTRE TODOS, PODEMOS SUPERARLO.

Para más información visita
www.segurossura.com/covid19

[#asegúrate dehacertuparte](#)