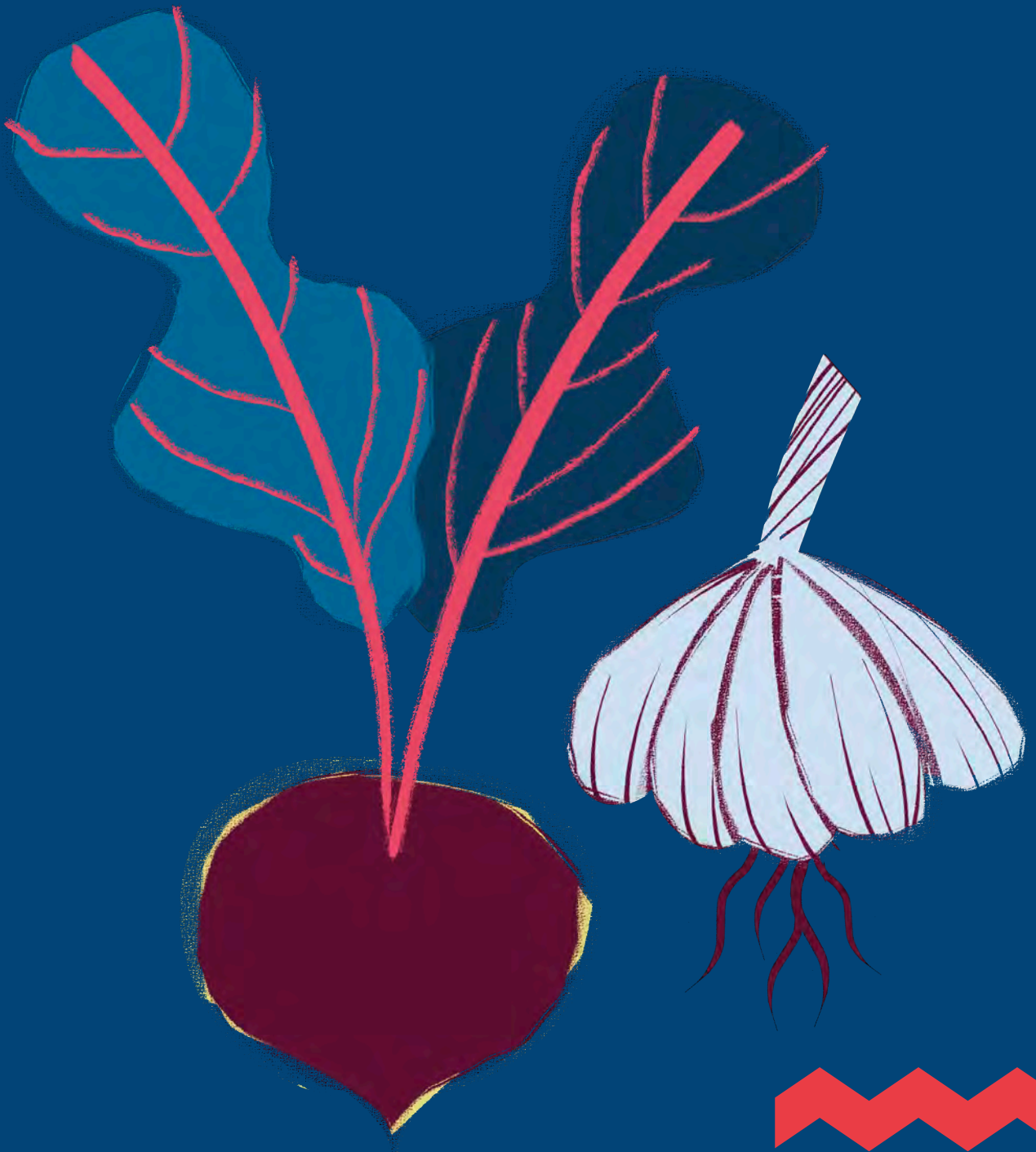




Guías Alimentarias para Chile

Mensajes que nutren a la población





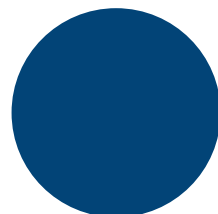
Presentación

Una alimentación saludable es aquella que contiene un número suficiente de alimentos de calidad para el crecimiento y desarrollo adecuado de todas las personas, respaldando el funcionamiento y bienestar físico, mental y social, durante el curso de la vida.

Tal alimentación debe cumplir todas las necesidades fisiológicas con el fin de proteger a la población de enfermedades no transmisibles (ENT), como: diabetes, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, síndrome metabólico o cáncer.

Por otra parte, esta dieta ayuda también a proteger la malnutrición en todas sus formas, como obesidad, sobrepeso, desnutrición y la carencia o exceso de macronutrientes o micronutrientes, entre otras.

La alimentación saludable puede ser, a su vez, sostenible. Esto significa que, además de promover todas las dimensiones que aborda la salud, tiene un bajo impacto ambiental, es accesible física y económicamente, equitativa y culturalmente aceptable, ayudando a preservar la biodiversidad y salud del planeta.





Mensajes de las Guías Alimentarias para Chile

1

Consume alimentos frescos de ferias y mercados establecidos

2

Ponle color y sabor a tu día con verduras y frutas en todo lo que comes

3

Come legumbres en guisos y ensaladas todas las veces que puedas

4

Bebe agua varias veces al día, no la reemplaces por jugos o bebidas

5

Consume lácteos en todas las etapas de la vida



Foto freepik.com

6

Aumenta el consumo de pescados, mariscos o algas de lugares autorizados

7

Evita los productos ultraprocesados y con sellos "ALTOS EN"

8

Comparte las tareas de la cocina, disfrutando preparaciones nuevas y tradicionales

9

En la mesa disfruta de tu alimentación, come acompañado y saca las pantallas

10

Protege el planeta, cuida el agua, no botes comida, separa tu basura y recicla

1 Consume alimentos frescos de ferias y mercados establecidos

Las ferias libres y mercados locales establecidos son lugares de venta ideales para encontrar alimentos frescos y de temporada. Están distribuidos a lo largo de todo el país y permiten comprar, durante todo el año, a precios justos.

Este tipo de comercio conecta pequeños productores del país con los consumidores. Además, son parte importante de la cultura y permiten que todas las personas puedan comprar alimentos en toda temporada, contribuyendo a la seguridad alimentaria.

Cuando sea posible compra a granel

productos como legumbres, arroz, fideos, avena, etc., además de acceder a productos de menores costos, se produce menos basura.

Revisa aquí las ferias y mercados en tu región:



Meses de cosecha de productos agrícolas de origen vegetal y de consumo común

Cultivos hortícolas y frutales, anuales en 3 macrozonas de Chile, ODEPA 2017.

Macrozona Norte	Arica y Parinacota, Tarapacá, Antofagasta, Atacama											
	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Tomate	✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Repollo								✓	✓	✓		
Lechuga						✓			✓	✓		
Pepino									✓	✓		
Limón	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Durazno	✓	✓										
Manzana				✓	✓							
Papaya	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Uva	✓	✓									✓	✓
Frutilla	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Porotos	✓	✓										
Papas	✓	✓	✓	✓							✓	

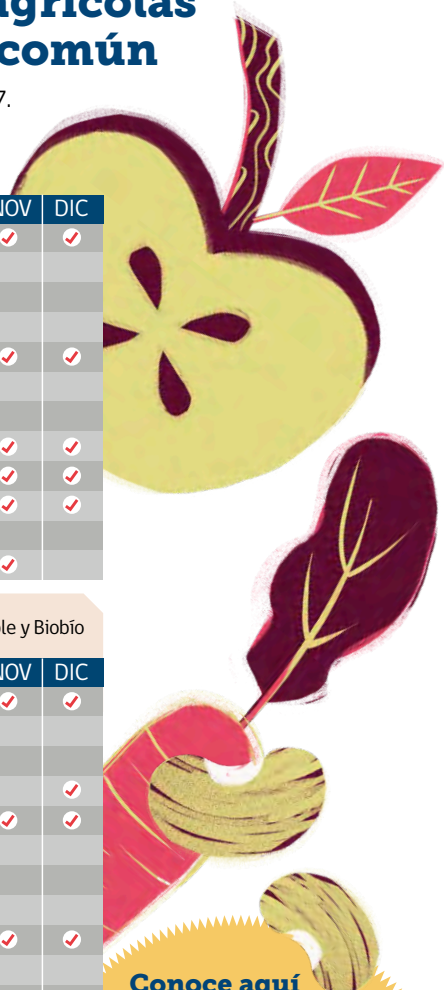
Macrozona centro	Coquimbo, Valparaíso, Región Metropolitana, O'Higgins, Maule, Ñuble y Biobío											
	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Tomate	✓	✓								✓	✓	✓
Repollo					✓	✓						
Lechuga		✓	✓									
Pepino	✓	✓										✓
Limón		✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓
Durazno	✓	✓										
Manzana		✓										
Uva		✓										
Frutilla	✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓	✓
Porotos						✓						
Papas	✓	✓	✓									

Macrozona sur	La Araucanía, Los Lagos, Los Ríos, Aysén y Magallanes											
	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Tomate	✓	✓										
Cebolla	✓	✓	✓							✓	✓	✓
Lechuga												✓
Manzana		✓	✓									
Porotos			✓	✓								
Papas			✓	✓								
Acelga	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓
Arándanos	✓	✓	✓	✓							✓	✓

Conoce aquí el calendario completo de cultivos hortícolas y frutales:



bitly



2 Ponle color y sabor a tu día con verduras y frutas en todo lo que comes

El consumo diario de al menos **3 porciones de verduras y 2 de frutas**, contribuye a mantener y mejorar la salud. Además, es un factor protector de la salud y previene enfermedades crónicas

como obesidad, diabetes, enfermedades del corazón, algunos tipos de cáncer y enfermedades de deterioro cognitivo, entre otras.

El cuerpo necesita estos alimentos y sus vitaminas, ya que ayudan a:

- > Favorecer el crecimiento y desarrollo adecuado para niños y niñas.
- > Mantener un peso saludable.
- > Fortalecer las defensas para prevenir enfermedades como los resfríos.
- > Disminuir el colesterol, regular la glicemia y evitar el estreñimiento o constipación.

Un hábito simple y saludable es incorporar en cada una de tus comidas (desayuno, almuerzo, once y cena), una o más verduras o frutas.

Los colores de las frutas y verduras se deben a compuestos fitoquímicos bioactivos

Estos compuestos pueden tener efectos positivos en el cuerpo humano, ayudando a mantener una buena salud, por esto se recomienda combinar sus 5 colores cada día, para aprovechar todos los beneficios que poseen.

Morado / Azul

Propiedades

antioxidantes que pueden reducir el riesgo de cáncer, accidentes cerebrovasculares y enfermedades cardíacas.

Ejemplos:

betarraga, repollo morado, berenjena, mora, arándano, uva morada y ciruela.

Come

5 o más porciones de verduras y frutas al día.

Ahorra

tiempo congelando verduras picadas para diferentes preparaciones.

Rojo

Ayudan a

disminuir el riesgo de cáncer y mejora la salud cardiovascular.

Ejemplos:

pimiento rojo, rábano, tomate, manzana roja, cereza, uva roja, frambuesa, frutilla y sandía.

Prefiere

verduras y frutas frescas.

Cuida

el medio ambiente prefiriendo frutas y verduras de la estación y de tu zona.

Anaranjado / Amarillo

Contienen

carotenoides que ayudan a la salud de los ojos y la piel.

Ejemplos:

zanahoria, zapallo, damasco, pomelo, limón, mango, melón, mandarina, naranja, papaya, durazno y piña.

Prepara

lavándolas antes de comer.

Mejora

la absorción de nutrientes, consumiéndolas en su estado natural o al vapor.

Café / Blanco

Propiedades

antivirales y antibacterianas y contienen potasio.

Ejemplos:

coliflor, endivia, ajo, jengibre, puerro, cebolla, banana o plátano, durazno blanquillo, pera de cáscara marrón.

Verde

Propiedades

anticancerígenas.

Ejemplos:

espárrago, porotos verdes, brócoli, repollo, pimiento verde, pepino, lechuga, arveja, espinaca, manzana verde, uva verde y kiwi.



Conoce aquí los precios de los alimentos de temporada en tu región:



De preferencia **COME VERDURAS Y FRUTAS CON CÁSCARA**, para aprovechar su fibra y otros nutrientes que contienen.

3 Come legumbres en guisos y ensaladas todas las veces que puedas

Las legumbres, lentejas, garbanzos, porotos, arvejas, soya, etc. son las semillas secas de las vainas de las leguminosas, existiendo una gran variedad que aportan altos contenidos de

nutrientes. Son un alimento saludable, económico y amigable con el medio ambiente.

Además, por su versatilidad y larga duración, podemos comerlos durante todo el año.

Son un alimento que aporta gran parte de los nutrientes

- > Son buena fuente de energía.
- > Una porción de legumbres con cereal aporta una cantidad de proteínas similar a las carnes rojas, pero con un impacto ambiental mucho menor.
- > El aporte de fibra presente en un plato de legumbres cubre del 60 al 70% del consumo diario recomendado.
- > El aporte de grasa de las legumbres es menor que el de la carne, que se asocia a enfermedades cardiovasculares.


El hierro también está presente en las legumbres y para optimizar su absorción,

te recomendamos acompañarlas con una buena fuente de vitamina c, por ejemplo, una ensalada aliñada con limón, o una fruta de postre como naranja o kiwi.



Compara, piensa y elige

	1 PLATO DE LENTEJAS CON ARROZ	1 PLATO DE POROTOS CON FIDEOS	1 TROZO DE POSTA ROSADA
	320 g	320 g	120 g
Proteínas (g)	21,2	26,6	25,4
Fibra (g)	18	15	0



**No olvides
comer
legumbres
2 o más veces
a la semana**

Prefiere siempre

legumbres de agricultura familiar campesina. Sus zonas de cultivo se ubican entre la Región del Maule y Región de los Lagos.

Prepara las legumbres

remojo entre 6 a 8 horas, luego lávalas y atrévete a preparar nuevas recetas.

Mejora las proteínas

mezclando con cereales (arroz o fideos) y la tolerancia eliminando el hollejo.

Ahorra tiempo

congelando una porción extra, para cuando no tengas tiempo de preparar tus comidas.

Cuida el medio ambiente

prefiriendo legumbres de producción nacional y utilizándolas como fuente de proteínas.

4 Bebe agua varias veces al día, no la reemplaces por jugos o bebidas

El agua es esencial para nuestro organismo y está presente en la mayoría de los procesos que nos permiten vivir y realizar nuestras actividades. Además, es el componente más abundante del cuerpo humano (60 al 70%) y de

órganos como el cerebro, el corazón y los pulmones (más del 80%), por lo que debemos incorporarla diariamente en nuestra alimentación y **no esperar a sentir sed para beberla.**

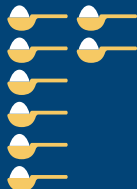
Muchas bebidas, jugos y refrescos light o sin azúcar parecen más saludables,

pero en realidad reemplazan el azúcar por endulzantes no calóricos, que son los que entregan el gusto dulce.

Este tipo de productos no son tan positivos, ya que mantienen el deseo por el gusto dulce, lo que lleva a comer otros productos dulces con más frecuencia y en mayor cantidad.

¿Cuál será tu próxima elección?

Lata de bebida
350 cc



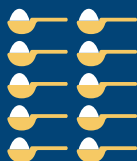
Agua carbonatada, azúcar, color caramelo, ácido fosfórico, saborizantes naturales, cafeína.

Cajita de néctar
200 cc



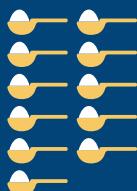
Jugo de fruta, azúcar, acidulante, ácido ascórbico, edulcorante.

Bebida isotónica
750 cc



Azúcar, dextrosa, fructosa, acidulante, maltodextrinas, almidón de arroz, espesante, anti aglutinante.

Energética
473 cc



Agua carbonatada, sacarosa, jarabe de glucosa, acidulante aromas naturales, taurina, L-Carnitina, cafeína y colorantes.

Bebidas, jugos, bebidas isotónicas y energéticas sin azúcar (cero o light)

En general tienen los mismos ingredientes que los productos que contienen azúcar, pero contienen edulcorantes no calóricos, que son aditivos alimentarios que reemplazan el sabor dulce sin aportar calorías, y se clasifican en naturales como por ejemplo estevia, fruto del monje, taumatina o artificiales como sacarina, ciclamato, aspartamo, acesulfamo de potasio, sucralosa.

No reemplaces el agua por bebidas o jugos,

conoce la cantidad de azúcar e ingredientes que contienen

Las bebidas, jugos, bebidas deportivas y energéticas en su gran mayoría contienen azúcar, aumentando la cantidad de calorías y azúcares en tu alimentación, favoreciendo la obesidad, estimulando el apetito, la aparición de caries dentales, enfermedades renales y metabólicas, como la diabetes y osteoporosis.



Evita o disminuye gradualmente el consumo de productos con endulzantes o azúcares.

EVITA SU CONSUMO EN NIÑOS Y NIÑAS.

5 Consume lácteos en todas las etapas de la vida

La leche y sus derivados, tales como yogur o queso, se han transformado en alimentos **importantes para la nutrición, salud y bienestar** del ser humano, debido a los nutrientes que aportan y los efectos de su consumo diario, durante las diferentes etapas de la vida.

Los lácteos aportan energía y diversos nutrientes, entre los que destacan proteínas de alto valor biológico; minerales como calcio, fósforo, magnesio, potasio, zinc, selenio; vitaminas como la A, D, B1, B2, B3, B6 y B12. También, se les puede agregar nutrientes o compuestos bioactivos beneficiosos para la salud, como ácidos grasos omega 3, hierro, fitoesteroles, etc.

Además, **previenen diversas enfermedades no transmisibles**, especialmente obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2, y/o la conservación de la funcionalidad de la masa ósea y muscular en la vida adulta. También, han demostrado tener **un rol importante en salud pública**, especialmente en programas de alimentación complementaria o programas de alimentación escolar, donde los beneficios incluyen reducción de la desnutrición infantil, enfermedades infecciosas, anemia ferropriva, además de mejores indicadores de aprendizaje y habilidades cognitivas.



Recuerda

Consume

3 lácteos al día.

Prefiere

lácteos que no contengan azúcar.

Prepara

postres y salsas que contengan lácteos.

Mejora

la tolerancia consumiendo lácteos fermentados, como leche cultivada, yogur, queso o leches sin lactosa.

Almacena

en el refrigerador y ábrelos en el mismo orden en que se han comprado. Las leches en polvo almacénalas tapadas y en un lugar fresco y limpio.



Los productos lácteos entregados de forma gratuita

por el Programa Nacional de Alimentación Complementaria (PNAC) y el Programa de Alimentación Complementaria del Adulto Mayor (PACAM), en los Centros de Salud Familiar (CESFAM) y establecimientos de atención primaria del país, son de **excelente valor nutricional**, por lo que es importante consumirlos.



6 Aumenta el consumo de pescados, mariscos o algas de lugares autorizados

Pescados y mariscos **son una buena fuente de proteínas** necesarias para el crecimiento y para fortalecer el sistema inmune. Por esto, los pescados se pueden comer en reemplazo de otros alimentos, como las carnes de vacuno, cerdo y aves.

La mayoría de los pescados **además aportan otros nutrientes**, como los ácidos grasos omega 3, un tipo de ácido graso poliinsaturado que disminuye el colesterol, mantiene la presión arterial y que es necesario para el desarrollo de los bebés, durante el embarazo.

Dentro de los otros nutrientes importantes hay vitaminas del complejo B y las vitaminas A y D, que se encuentran en pescados grasos. También encontramos una cantidad importante de minerales como hierro, zinc, calcio, fósforo y selenio.

En el caso del hierro, es fundamental para el crecimiento en los niños y para prevenir la anemia en todas las edades.

Todos los pescados y mariscos aportan yodo

a la dieta, que es importante para prevenir algunas enfermedades de la tiroides, como por ejemplo el bocio.

Recomendaciones al momento de comprar y mantener pescados y mariscos

- > Comprar solo en lugares establecidos y con resolución sanitaria, esto disminuye el riesgo de consumir alimentos contaminados.
- > Los pescados y mariscos siempre deben estar a temperaturas de refrigeración (bajo 5°C). Al comprar, deben estar en vitrinas refrigeradas y/o cubiertos por hielo.
- > Un pescado está fresco cuando la carne está firme, sus branquias están de color rojo brillante, las escamas no se salen y los ojos están firmes, no hundidos.
- > Los pescados y mariscos no deben tener olores fuertes ni desagradables.
- > En el refrigerador, los pescados y mariscos deben estar separados de otros alimentos, a temperaturas menores a 5°C y una vez cocinados se deben refrigerar nuevamente.
- > Siempre se debe lavar las manos antes y después de preparar los alimentos, y limpiar bien (con detergente y cloro) las superficies donde se manipulen.
- > Cuando no vas a consumir pronto pescados y mariscos los puedes congelar para aumentar su vida útil. Hazlo en porciones, así descongelas solo lo que vas a comer.
- > Una buena alternativa es comprar pescados y mariscos congelados, duran de 2 a 4 meses. Fíjate en la fecha de vencimiento y una vez descongelado no puedes volver a congelarlo.

Las conservas son una opción para comprar pescados y mariscos

Prefiere las que vienen en agua en vez de aceite.

Recuerda

- ✓ Lavar muy bien tus manos.

- ✓ Para evitar la contaminación cruzada, separa siempre los alimentos crudos de los cocidos.

- ✓ Usa diferentes utensilios para preparar alimentos crudos y cocidos, como cuchillos o tablas para picar.

- ✓ Lava y limpia muy bien superficies y utensilios, antes y después de usarlos.

El jugo de limón no destruye ni elimina las bacterias

y no cocina el pescado ni los mariscos, por eso **siempre** se deben consumir cocidos.

- ✓ Conserva y guarda los alimentos en recipientes separados, limpios y tapados.

- ✓ Evita preparaciones fritas, que se asocian a enfermedades al corazón y aumento de peso.

- ✓ La preparación más saludable de pescados y mariscos es cocido, al horno o al vapor.

- ✓ No consumir pescados ni mariscos crudos. Se deben hervir por un mínimo de 5 minutos.



7 Evita los productos ultraprocesados y con sellos "ALTOS EN"

Los productos ultraprocesados son aquellos que se elaboran con técnicas industriales y que **contienen gran cantidad de calorías, azúcares, grasas saturadas y sal**. Además, contienen ingredientes para acentuar su sabor y darle mayor durabilidad, como saborizantes, colorantes, edulcorantes y preservantes, entre otros.



Según el Decreto 24 del Ministerio de Salud (Minsal)

desde abril de 2025 los alimentos con sellos de **"ALTO EN CALORÍAS, AZÚCARES, GRASAS SATURADAS O SODIO"** deben incluir la frase **"EVITA SU CONSUMO"**



Se trata de una regulación del marketing de alimentos que protege a toda la población,

aumenta la percepción de riesgo asociado al consumo de productos que contengan calorías, sodio, azúcares y/o grasas saturadas **en niveles superiores a los establecidos**, garantizando un entorno alimentario más sano para todas y todos.



ALIMENTO CON SELLO "ALTO EN", EVITA SU CONSUMO

Ministerio de Salud

Recuerda



Prefiere

alimentos frescos en vez de productos ultraprocesados y/o con sellos "ALTOS EN".

Prepara

un calendario de compras y una minuta semanal para organizar tu alimentación.

Mejora

tu disposición para preparar y comer alimentos frescos.

Cuida

el medio ambiente, disminuyendo el consumo de alimentos ultraprocesados.


Si comes

hazlo en pocas ocasiones, en baja cantidad y **nunca** debe ser la base de tu alimentación.



¡Vuelve a encantarte con el sabor de los alimentos frescos!

Los productos ultraprocesados y/o con sellos de advertencia "ALTOS EN", asemejan el sabor y consistencia de alimentos frescos, **PERO NO LO SON**. Evita consumirlos de manera inconsciente frente a una pantalla, en el transporte o como colación o premio.



8 Comparte las tareas de la cocina, disfrutando preparaciones nuevas y tradicionales

Hoy en día, cocinar en casa se ha vuelto una tarea más compleja que comer en algún local de comida rápida o comprar comida preparada, que **no es lo más saludable**. Si a eso le sumamos las tareas domésticas, el trabajo y el cuidado de niños, personas mayores y personas en situación de dependencia, la alternativa de cocinar en casa se hace una tarea cansadora y que **recae generalmente en un solo integrante de la familia**, la mujer. Este escenario necesita cambiar, integrando a otras personas en las labores domésticas.

Compartir las tareas del hogar puede mejorar nuestra disposición a preparar nuestros propios alimentos, de paso mejorar nuestra salud física y mental, además de fomentar valores como la colaboración, organización, instauración de hábitos, habilidades motoras que potencian la seguridad y mejoran la calidad de vida de niños, adultos y adultos mayores.

Distribuye las tareas del hogar y de la cocina

- > Crea un calendario de tareas domésticas, en conjunto con las personas que vives.
- > Si vives con niños pequeños, encárgales tareas sencillas como poner la mesa, recoger los platos, recoger juguetes o dejar la ropa sucia en un lugar que establezcas para ello.
- > Si vives con adolescentes puedes aumentar sus funciones como colaborar con la limpieza del hogar, de su pieza, con el lavado de loza o incluso cocinar.



Recuerda

Delegar

funciones en otros integrantes del hogar. Al principio puede que no lo hagan muy bien, pero con la práctica mejorará.

Refuerza

el valor de compartir las tareas de la cocina, fortalecerá lazos y hará comprender que no existen tareas exclusivas para hombres y mujeres.

Colabora

con las tareas del hogar y pon en práctica el trabajo en equipo, la independencia, responsabilidad e igualdad.

Cultiva

tus propios alimentos. Estos pueden crecer en espacios pequeños como macetas y pequeños huertos.

Organiza tu refrigerador

- > **Etiqueta tus congelados con fecha** y revisa su tiempo de conservación, para evitar acumular cosas en mal estado.
- > **Las sobras, embutidos, quesos, lácteos** y todo lo que requiere frío, una vez abierto, va en la parte superior.
- > **Guarda en la puerta** huevos, bebidas, salsas, mantequillas o mermeladas, es la zona menos fría.
- > **Carnes y pescados** van en la zona media, que es la más fría. Utiliza envases de vidrio para guardarlos y que no se mezclen olores.
- > **Las frutas y verduras** van en los cajones inferiores.



Cuando cocines

haz una minuta semanal pensando en las preferencias de los integrantes de la familia, así no tendrás que pensar día tras día qué cocinar y te ayudará a planificar tus compras.

¡Ah! Y selecciona recetas, en función del tiempo que tienes para prepararlas.



Tips e ideas para la cocina

- Prepara soffritos y congela
- Prepara salsas y congela
- Usa peladuras de verduras para caldos
- Aprovecha las hojas de verduras
- Usa comidas de otros días
- Ralla ensaladas una vez por semana
- Conserva mejor tus frutas
- Siempre cocina con tapa

9 En la mesa disfruta de tu alimentación, come acompañado y saca las pantallas

Sabemos que la hora del desayuno, almuerzo o cena, **son momentos importantes para alimentarnos y compartir con familia o amigos**. Sin embargo, por nuestro agitado ritmo de vida hemos normalizado comer solos, frente

a una pantalla, de manera rápida o incluso saltarnos esa comida, olvidándonos que comer no es solo la ingesta de nutrientes, sino un acto cultural y heredable, que incorpora hábitos, costumbres y afectos.

Beneficios de comer acompañado para niños y niñas

- > Transmite hábitos saludables, observando a los mayores.
- > Enseña responsabilidades como poner la mesa o recoger los platos.
- > Es un factor protector contra el sobrepeso y obesidad infantil.
- > Tienen menos probabilidad de presentar trastornos alimentarios.
- > Se fortalecen vínculos afectivos.
- > Ayuda a instaurar horarios y rutinas.

Si no puedes comer diariamente

con tu familia, amigos o compañeros, haz el esfuerzo de hacerlo **al menos dos veces por semana**, reservando el tiempo necesario para alimentarte.

¡Desconéctate de las pantallas y conéctate con los tuyos!

Recuerda que comer frente a un celular, tablet o computador no es recomendable a ninguna edad.



¿Sabías que...

- > el uso de pantallas, mientras estamos comiendo, hace que comamos más y de manera inconsciente?
- > comer rápido, dificulta reconocer cuando estamos realmente satisfechos y que comamos más de lo necesario?

Reglas de la cocina

1 Lávate las manos



2 Da gracias



3 No uses el celular y apaga la TV



4 Que no falte la ensalada



5 Bebe agua



6 Come fruta de postre



7 Levanta tu plato



8 Habla de tu día



9 Disfruta el momento y la compañía



10

Protege el planeta, cuida el agua, no botes comida, separa tu basura y recicla

La alimentación **es mucho más que comprar alimentos, cocinarlos y comerlos.** Es un proceso que parte con la producción de insumos; sigue con la etapa de cultivo o crianza; luego continúa con la etapa de procesamiento, envasado,

transporte, almacenamiento, distribución y compra mayorista o minorista; finalmente, termina con la eliminación de desechos producidos en cada una de las etapas.

¿Cómo puedo cuidar el medio ambiente?

Al comprar

- > Programa las compras con anticipación y no compres sin saber lo que hay en tu hogar.
- > Lleva siempre bolsas y envases para comprar y evita las bolsas plásticas.
- > Revisa fechas de vencimiento de tus alimentos y refrigera carnes y lácteos.
- > No compres en exceso y calcula las porciones para evitar botar alimentos que se descomponen y emiten gases contaminantes.
- > Prefiere productos a granel o frescos, que se vendan sin envases, en especial plásticos.
- > Prefiere alimentos de producción local y de la estación.
- > Lava tus manos frecuentemente.
- > Cultiva tus propios alimentos.

Al almacenar

- > Conserva debidamente los alimentos y porciona para poder consumir y guardar.
- > Refrigera en forma separada y evita la contaminación cruzada.
- > Congela lo que no se va a consumir pronto.

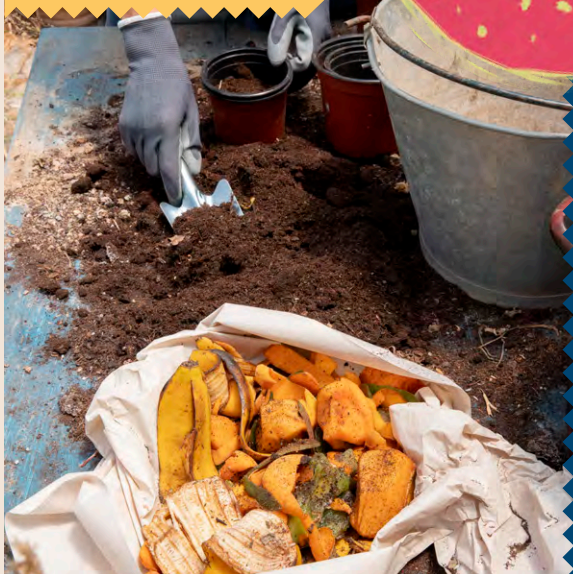
Al cocinar

- > Aprovecha las hojas, tallos y cáscaras, y prepara con ellas tortillas, ensaladas, guisos y sopas. Son tan nutritivas como el resto del alimento.
- > Haz conservas, mermeladas o congelados en época de abundancia o menores precios. Así evitas comprar estos productos en envases no degradables y con aditivos.
- > Si tu preparación toma mucho tiempo, haz más cantidad de la que vas a usar y guarda porciones para una próxima ocasión.
- > En vez de hervir las verduras cocínalas al vapor; y en vez de tirar el agua del remojo de legumbres o del lavado y cocción de verduras, úsala para regar maceteros o jardín.
- > Evita consumir alimentos que no sean cultivados sosteniblemente o que su recolección o captura no sea adecuadamente regulada.



Reutiliza, recicla y reduce los desechos alimentarios

- > Separa los desechos orgánicos y haz abono para tus plantas.
- > Reduce el volumen de los productos que consumes.
- > Reutiliza un objeto con el mismo fin o en alguna nueva función.
- > Obtén nuevos productos de los materiales que ya no usas.





¿Cómo incorporar las Guías Alimentarias en tu rutina?

- ✓ Al iniciar la mañana, cepilla tus dientes y toma un vaso de agua.
- ✓ No olvides el desayuno.
- ✓ En tus traslados prefiere caminar y subir o bajar escaleras. Evalúa bajarte un poco antes de tu destino, así podrás sumar caminatas.
- ✓ A la hora de comer opta por alimentos que hayas preparado en casa. Si son fabricados, que tengan la menor cantidad de sellos de advertencia.
- ✓ Al comprar, prefiere alimentos a granel. Así, ayudas a disminuir la cantidad de bolsas plásticas.
- ✓ Revisa la fecha de vencimiento de los alimentos y que las carnes, lácteos y congelados estén en buenas condiciones.
- ✓ Invita a tu familia a ordenar el refrigerador y despensa de manera habitual.
- ✓ Motiva a tu familia a disfrutar la rutina en la cocina, poner la mesa o preparar los alimentos.
- ✓ Prepara colaciones y aumenta el consumo de frutas, lácteos y agua durante el día.
- ✓ No olvides tu botella para mantenerte hidratado/a.
- ✓ En tus tiempos de comidas, deja las pantallas fuera. ¡Aprovecha de compartir!



