

Plato saludable de la **Familia Colombiana**



*Guías
Alimentarias*
Basadas en Alimentos
para la población Colombiana
mayor de 2 años

1

Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el Plato saludable de la familia colombiana

2

Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otros productos lácteos y huevo

3

Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas

4

Para complementar su alimentación consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo

Con la participación técnica de:



En convenio con:



www.icbf.gov.co - Línea gratuita nacional ICBF: 018000 91 80 80

Plato saludable de la
Familia Colombiana



*Guías
Alimentarias*
Basadas en Alimentos
para la población colombiana
mayor de 2 años

5

Para prevenir la anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana

6

Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de “productos de paquete”, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas

7

Para tener la presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete altos en sodio

8

Cuide su corazón, consuma aguacate, maní y nueces, disminuya el consumo de aceite vegetal y margarina, evite grasas de origen animal como mantequilla y manteca

9

Por el placer de vivir saludablemente realice actividad física de forma regular.

Con la participación técnica de:



En convenio con:

