

# La importancia de la **Alimentación saludable**



# Índice

01

**Introducción**

02

**¿Qué es la  
alimentación?**

03

**Mitos y  
verdades**

05

**Beneficios de la  
alimentación  
saludable**

08

**¿Cómo leer las  
etiquetas  
nutricionales?**

# Introducción

El 16 de octubre es celebrado a nivel mundial el Día Mundial de la Alimentación, una fecha que busca concientizar sobre la importancia de la alimentación y la lucha contra el hambre, la desnutrición y la pobreza. La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) estableció este día en 1979 para aumentar la participación de la sociedad en el problema alimentario mundial y fortalecer la solidaridad en la lucha contra el hambre, la desnutrición y la pobreza (FAO, 2023). Casi una de cada diez personas en el mundo está desnutrida y más de 3.000 millones no pueden permitirse una dieta saludable (Unicef, 2023).

Los conflictos, el cambio climático y el aumento de los precios están contribuyendo a la creciente inseguridad alimentaria en todo el mundo. En este día, es importante recordar que el acceso a alimentos nutritivos es un derecho humano fundamental (ONU, 2022). La FAO afirma que los gobiernos deben reevaluar su apoyo a la agricultura para ayudar a mejorar la producción sostenible de alimentos más nutritivos. La temática del Día Mundial de la Alimentación de este año es "No dejar a nadie atrás".

La FAO afirma que el acceso y la disponibilidad de alimentos nutritivos se ven cada vez más obstaculizados por los actuales desafíos mundiales. El problema es especialmente grave para el 80% de las personas clasificadas como "extremadamente pobres" que viven en zonas rurales. Son los más afectados por las catástrofes naturales y de origen humano. Algunos son también marginados por su género y origen étnico. Ante las crisis mundiales, se necesitan más que nunca soluciones globales (FAO, 2023).

Al aspirar a una mejor producción, una mejor nutrición, un mejor medio ambiente y una mejor vida, podemos transformar los sistemas agroalimentarios y construir mejor hacia adelante mediante la aplicación de soluciones sostenibles que consideren el desarrollo a largo plazo y un crecimiento económico inclusivo.





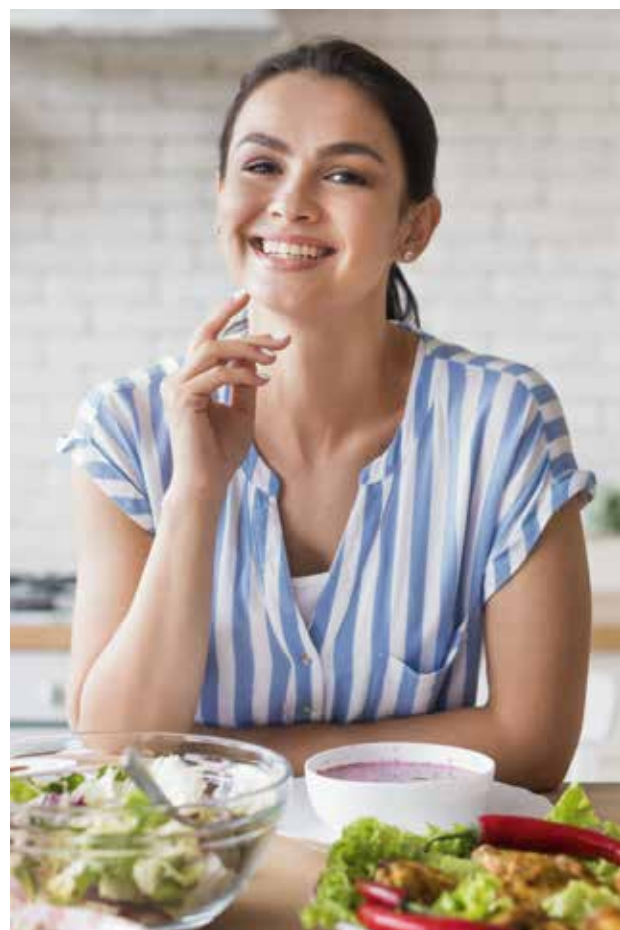
Este año, el Día Mundial de la Alimentación se centrará en la importancia del agua para la alimentación y cómo podemos tomar medidas para proteger este recurso precioso. La ceremonia del Día Mundial de la Alimentación tendrá lugar el lunes 16 de octubre de 2023. Además, habrá una tercera edición del Día Mundial de la Alimentación Junior el 19 de octubre, que presentará historias, música, arte y baile. (FAO, 2023).

El tema del Día Mundial de la Alimentación 2023 es “El agua es vida. El agua nutre. No dejar a nadie atrás”. El agua es un recurso precioso que cubre más del 50% de nuestros cuerpos, produce nuestros alimentos y sustenta los medios de vida. Sin embargo, este recurso no es infinito y debemos tomar medidas para protegerlo. Los alimentos que comemos y su forma de producción afectan al agua. Juntos podemos tomar medidas relacionadas con el agua para la alimentación y ser el cambio.



## ¿Qué es la alimentación?

necesarios para su correcto funcionamiento. La alimentación es un aspecto fundamental de la vida humana, ya que una dieta equilibrada y saludable es esencial para mantener una buena salud y prevenir enfermedades. (MinSalud, 2023). El Día Mundial de la Alimentación 2023 se centrará en el tema del agua y su relación con la alimentación. El agua es un recurso vital para la producción de alimentos y la seguridad alimentaria, y es importante que se utilice de manera sostenible para garantizar que esté disponible para las generaciones futuras. La FAO organizará una serie de eventos y actividades en todo el mundo para concienciar sobre la importancia del agua en la alimentación y promover prácticas sostenibles en la producción de alimentos



# Mitos

# Verdades







## Mitos:

- ✘ **Ser vegetariano para perder peso:** Ser vegetariano o vegano no garantiza una dieta saludable. Algunos alimentos de origen vegetal, como semillas y quesos vegetales, pueden ser altos en grasas y calorías, llevando al aumento de peso si se consumen en exceso.
- ✘ **Calorías en el pan integral:** El pan integral no necesariamente tiene menos calorías que el pan tradicional. Aunque están hechos de la misma materia prima, el integral es más nutritivo debido a su contenido en fibras, vitaminas y minerales.
- ✘ **Frutas después de las comidas:** No hay evidencia científica que respalde que las frutas consumidas después de las comidas aumenten el peso. La fibra en las frutas puede proporcionar saciedad, independientemente del orden de consumo.
- ✘ **Aceite de oliva y calorías:** El aceite de oliva aporta la misma cantidad de calorías que otros aceites, pero contiene ácidos grasos monoinsaturados, que son beneficiosos para la salud.










## Verdades

- ✔ **Alimentación equilibrada y variada:** Una dieta equilibrada es fundamental para la buena salud.
- ✔ **Exceso de azúcar y riesgo de enfermedades:** El consumo excesivo de azúcar se relaciona con la obesidad y enfermedades como la diabetes tipo 2.
- ✔ **Importancia de frutas y verduras:** La ingesta insuficiente de frutas y verduras aumenta el riesgo de enfermedades crónicas.
- ✔ **Exceso de sodio y hipertensión:** El exceso de sodio puede contribuir a la hipertensión arterial.
- ✔ **Limitar grasas saturadas:** La ingesta excesiva de grasas saturadas puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- ✔ **Alimentos procesados y azúcares:** Los alimentos procesados suelen contener altos niveles de azúcares y grasas saturadas, lo que puede ser perjudicial para la salud.

# Mitos:

- 
**Productos Light:** Aunque los productos light pueden tener menos sodio, grasas, azúcar y colesterol, no siempre son inherentemente saludables. Es crucial leer las etiquetas nutricionales para tomar decisiones informadas.
- 
**Jugo de Pomelo para Quemar Grasa:** Consumir jugo de frutas no promueve la quema de grasa, y el exceso de fructosa en las frutas puede acumularse como grasa.
- 
**El Huevo y el Colesterol:** Aunque la yema del huevo tiene colesterol, también es rica en proteínas, vitaminas y minerales, haciéndola parte de una dieta equilibrada.
- 
**Comer de Noche y Ganar Peso:** El aumento de peso no está determinado por el momento en que se come, sino por el equilibrio entre las calorías consumidas y el gasto energético del cuerpo.
- 
**No Beber Agua Durante las Comidas:** El agua es esencial y debe consumirse según las necesidades individuales, generalmente se recomiendan al menos 2 a 3 litros al día, independientemente de las comidas.
- 
**Eliminar Grasas de la Dieta:** Las grasas son una fuente esencial de energía. Se deben preferir grasas naturales como las encontradas en aguacates, aceite de oliva y frutos secos.

# Verdades

- 
**Beneficios del Pescado Graso:** Consumir pescado graso, como el salmón, puede ser beneficioso debido a su contenido de ácidos grasos omega-3.
- 
**Importancia de la Fibra:** Los alimentos ricos en fibra promueven la digestión y la salud intestinal.
- 
**Exceso de Alcohol y Riesgos:** El consumo excesivo de alcohol puede aumentar el riesgo de enfermedades hepáticas, cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.
- 
**Hidratación Adecuada:** Beber suficiente agua es esencial para la hidratación y la salud en general.
- 
**Actividad Física Regular:** La actividad física es importante para mantener un peso saludable y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.
- 
**Antioxidantes en la Dieta:** Una dieta rica en antioxidantes, presentes en frutas y verduras, puede proteger contra el daño celular y enfermedades crónicas.
- 
**Importancia del Desayuno:** El desayuno es una comida importante para mantener un peso saludable y mejorar la concentración durante el día.
- 
**Calidad del Sueño y Horarios de Comidas:** La calidad del sueño y los horarios regulares de comidas pueden influir en el peso corporal y el metabolismo.
- 
**Masticación y Saciedad:** Masticar lentamente y disfrutar de las comidas puede ayudar a controlar la saciedad y la ingesta de alimentos.



# Beneficios de la alimentación saludable:

## Alimentación saludable

Es elegir una alimentación que aporte todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita, para mantenerse sana, los nutrientes esenciales son: proteína, carbohidratos, lípidos, vitaminas y minerales.

## ¿Por qué tener una alimentación saludable?

Se ha demostrado que una buena alimentación previene enfermedades como la obesidad, hipertensión, diabetes, enfermedad cardiovascular, anemia, osteoporosis y algunos cánceres. Permitiendo tener una mejor calidad de vida en todas las edades. (Ministerio de Salud, s.f.)

## ¿Por qué es importante consumir frutas y verduras?

Porque contienen, vitaminas, minerales, antioxidante, necesarias para proteger nuestra salud y prevenir enfermedades cardiovasculares y el cáncer. También contienen fibras dietéticas, que bajan el colesterol de la sangre, hacen más lenta la absorción del azúcar contenido en los otros alimentos y favorece la digestión. (Ministerio de Salud, s.f.)

Las frutas y verduras aportan pocas calorías, por lo que se puede consumir en cantidades abundantes cuando se desea tener un bajo peso.





## Aceites vegetales y grasas de origen animal

Se recomienda consumir aceites de origen vegetal, porque aporta grasas esenciales para la salud, mientras que las grasas de origen animal (excepto la de pescado) aumenta el riesgo de tener obesidad y enfermedad del corazón (Ministerio de Salud, s.f.)

### Aceites vegetales:

- Aceite de oliva
- Aceite de girasol
- Aceite de maíz

### Grasas animales:

- Mantequilla.
- Crema.
- Mayonesa.
- Manteca.
- Productos de pastelería con grasas.
- Carnes con alto contenido de grasa.

## Reducir el consumo de sal

Se recomienda disminuir el consumo de sal para prevenir el riesgo de hipertensión arterial o presión sanguínea elevada, que constituye uno de los principales factores de riesgo para la enfermedad del corazón (ministerio de salud, 2023).

## Reduzca el consumo de azúcar

El consumo excesivo de azúcar se asocia a un mayor riesgo de obesidad. Es necesario recordar que además del azúcar que se agrega en la mesa, gran parte de los alimentos procesados que se consumen actualmente ya contienen azúcar en su preparación. (ministerio de salud, 2023).



## Consumo de agua

Todas las personas tienen derecho a disponer de forma continuada de agua suficiente, salubre, físicamente accesible, asequible y de una calidad aceptable, para uso personal y doméstico. Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), es recomendable beber entre 1'5L/2L de agua al día. (FEN, 2020).

### TIP:

Eliminar el salero de la mesa, preparar comida con menos sal y disminuir el consumo de alimentos enlatado y comidas rápidas.



## Importancia del etiquetado nutricional (Resolución 810 de 2021):

**Información Transparente:** El etiquetado proporciona detalles claros y transparentes sobre los componentes nutricionales de los alimentos, permitiendo a los consumidores conocer qué están consumiendo.

**Control de Calorías:** Permite controlar la ingesta calórica y entender cuántas calorías aporta una porción del producto, lo cual es fundamental para mantener un peso corporal saludable.

**Contenido de Nutrientes:** Indica la cantidad de grasas, carbohidratos, proteínas, azúcares, fibra y otros nutrientes en el producto. Esto ayuda a las personas a equilibrar su dieta y evitar el exceso de ciertos nutrientes.

**Control de Ingredientes:** Permite identificar ingredientes que podrían causar alergias o intolerancias alimentarias, ayudando a las personas a evitar alimentos no seguros para su salud.

**Reducción de Enfermedades:** Al facilitar la elección de alimentos más saludables y equilibrados, el etiquetado nutricional puede contribuir a reducir enfermedades relacionadas con la dieta, como la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardíacas.

# ¿Cómo leer las etiquetas nutricionales?

**Tamaño de la porción:** Comprende la cantidad del producto considerada como una porción y todas las informaciones nutricionales están basadas en esta porción.

**Calorías:** Indica la cantidad total de calorías por porción. Esto es crucial para el control del peso.

**Grasas:** Divide las grasas en saturadas y trans. Se recomienda limitar la ingesta de grasas saturadas y evitar las grasas trans

**Carbohidratos:** Incluyen azúcares y fibra dietética. Es importante conocer la cantidad de azúcares agregados y preferir alimentos ricos en fibra.

**Proteínas:** Indica la cantidad de proteínas por porción. Las proteínas son esenciales para la reparación y crecimiento del cuerpo.

**Sodio:** Un alto contenido de sodio está relacionado con la hipertensión. Es importante controlar la ingesta de sodio para mantener una presión arterial saludable.

**% Valor Diario (%VD):** Indica qué porcentaje de la ingesta diaria recomendada de cada nutriente proporciona una porción del producto.

**Lista de Ingredientes:** Enumera todos los ingredientes por orden de cantidad. Los ingredientes se presentan desde el componente más abundante hasta el menos abundante.



<b>Información nutricional</b>	
Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)	
Porciones por envase 8	
Cantidad por porción	
Calorías 100	Calorías de las grasas 20
% de valor diario *	
<b>Grasa total</b> 2g	<b>3%</b>
Grasas saturadas 1.5g	<b>7%</b>
Grasas <i>trans</i> 0g	
<b>Colesterol</b> 10mg	<b>3%</b>
<b>Sodio</b> 460mg	<b>19%</b>
<b>Total de carbohidratos</b> 4g	<b>1%</b>
Fibra 0g	<b>0%</b>
Azúcares 4g	
<b>Proteína</b> 16g	
Vitamina A 0%	• Vitamina C 0%
Calcio 8%	• Hierro 0%

\*Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías

### 1 El tamaño de la porción

Es el primer dato que se indica en la etiqueta. Esta es la cantidad de alimento que generalmente se consume de una vez. El tamaño está en una medida familiar como unidades, tazas, cucharadas, etc. Por ejemplo, una porción puede estar compuesta por 5 galletitas o 1 taza de cereal.

### 3 Porcentaje de valor diario (%)

En esta columna se compara la cantidad del nutriente que se encuentra en una porción del alimento con la cantidad del nutriente que se debe consumir en un día. Los porcentajes están basados en una dieta diaria de 2,000 calorías.

### 2 Calorías

Indica la cantidad de energía que el producto nos proporciona por ración o porción.

### 4 Nutrientes

En esta parte se incluyen aquellos nutrientes que son considerados de mayor relevancia para la salud: grasa total, grasa saturada, colesterol, sodio, carbohidratos totales, fibra dietética, azúcares, proteína y algunas vitaminas y minerales.

5





# Bibliografía:

- 122 millones de personas más pasan hambre en el mundo - UNICEF. (s. f.). UNICEF España. <https://www.unicef.es/noticia/millones-de-personas-mas-pasan-hambre#:~:text=Entre%20ellos%2C%20unos%20900%20millones%20de%20individuos%20se,no%20pod%C3%ADan%20permitirse%20una%20dieta%20saludable%20en%202021.>
- Día Mundial de la Alimentación 2023 en América Latina y el Caribe | Oficina Regional de la FAO para América Latina y el Caribe | Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (s. f.). <https://www.fao.org/americas/eventos/dma2023/es/>
- IMF Smart Education. (2020). ¿Por qué un Día Mundial de la Alimentación? El blog de IMF. <https://blogs.imf-formacion.com/blog/corporativo/industria-alimentaria/por-que-dia-mundial-de-la-alimentacion/>
- La crisis climática, la pandemia y los conflictos colocan en riesgo los objetivos de desarrollo sostenible. (2022, 13 julio). Noticias ONU. <https://news.un.org/es/story/2022/07/1511402>
- ¿Qué es una alimentación saludable? (2023). Ministerio De Salud. Recuperado 13 de octubre de 2023, de <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>
- serendipia.com. (s. f.). Día Mundial de la Alimentación. [diainternacionalde.com. https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-de-la-alimentacion](https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-de-la-alimentacion)
- Alimentación saludable. (2023). FAO. Recuperado 14 de octubre de 2023, de <https://www.fao.org/3/am401s/am401s02.pdf>
- Fen. (2014, 1 octubre). Hábitos alimentarios | FEN. <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
- SAS, M. (2020, 27 noviembre). Hábitos de vida saludable. Clínica Norte. <https://clinicanorte.com.co/es/noticias/2020/11/27/habitos-de-vida-saludable/>
- Webmaster, & Webmaster. (2018, 18 mayo). Información nutricional en los alimentos – Cómo LEER los rótulos | Filtros y purificadores. Filtros y Purificadores | Hydro Clean. <http://www.hydroclean.com.py/2018/05/18/informacion-nutricional-en-los-alimentos-como-leer-los-rotulos/>



**Información proporcionada por**  
Profesionales en formación de Nutrición y  
Dietética

**Docente supervisora de prácticas**  
Alejandra Ramón Nuñez  
Nutricionista Dietista

**Diagramado y diseñado por:**  
Vanessa Toro Rodríguez,  
Pasante de Comunicación Social



**2023-2**