



## ANTES QUE TODO, ¿QUÉ ES UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Es aquella que incluye una variedad de alimentos tales como frutas, verduras, lácteos, pescados, leguminosas, huevos, carnes bajas en grasa, pan, arroz o pastas integrales y agua, para cubrir las necesidades nutricionales esenciales de todas las personas.



**PARA VIVIR  
MÁS Y MEJOR  
ES NECESARIO  
MANTENER  
UN PESO  
ADECUADO**

**¿PERO CÓMO  
SABER SI MI  
PESO ES  
ADECUADO?**

Para evaluar si tu peso corporal está en un rango normal o en sobrepeso, la Organización Mundial de la Salud recomienda para los adultos, utilizar el Índice de Masa Corporal (IMC). Cuya fórmula es la siguiente:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso Corporal (kilos)}}{\text{Talla}^2 \text{ (metros)}}$$

## QUE LAS ELECCIONES SALUDABLES

SEAN PARTE DE TU  
ALIMENTACIÓN

Planifica tus comidas y preocúpate que incluyan una variedad de alimentos de preferencia naturales y cocina en familia.

El ideal es tener un IMC de 21, en la siguiente tabla se presenta la clasificación del peso de acuerdo al IMC.

Clasificación  
según IMC (kg/m<sup>2</sup>)

Menor a 18,5	<b>BAJO PESO</b>
Entre 18,5 - 24,9	<b>PESO SALUDABLE</b>
Entre 25 - 29,9	<b>SOBREPESO</b>
Entre 30 - 34,9	<b>OBESIDAD I</b>
Entre 35 - 39,9	<b>OBESIDAD II</b>
Mayor o igual a 40	<b>OBESIDAD III</b>

**3 veces al día** productos lácteos como leche, yogur, queso fresco, de preferencia semidescremados o descremados y sin azúcar, éstos mejoran la salud de los huesos y dientes en todas las etapas de tu vida.

## ELIGE SIEMPRE CONSUMIR

**Al menos, 3 platos** de verduras y 2 frutas de distintos colores cada día.

Porotos, garbanzos, lentejas o arvejas al menos **2 veces por semana**, en vez de carne.

Pescado, mínimo **2 veces por semana**, cocido, al horno, al vapor o a la plancha.

Alimentos con **menor contenido de grasas saturadas** y colesterol.

**Agua en vez de bebidas y jugos**, idealmente 6 a 8 vasos al día.

**¡Ah! Y evita** el consumo de alimentos procesados y ultraprocesados.



# EL DECÁLOGO DE LA VIDA SANA

## SÍGUELO AL PIE DE LA LETRA Y DISFRUTA DE UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA

- Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
- Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.
- Evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
- Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas, como cecinas y mayonesa.
- Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar o sodio, y ¡saca el salero de la mesa!
- Prefiere alimentos con menos sellos de advertencia.
- Comienza tu día con un buen desayuno, que incluya algún lácteo, cereal y fruta.
- Mantén tus horarios de alimentación, come cada 3 ó 4 horas. Evita saltar tus tiempos de comida.
- Prefiere comer acompañado o en familia, mastica despacio y evita ver tu teléfono celular, televisión u otro dispositivo mientras comes.
- Prefiere comidas caseras tradicionales, ya que son muy nutritivas, como una rica cazuela, un buen charquicán o unas deliciosas lentejas.

**¡NO OLVIDES! REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA,**  
AL MENOS, 150 A 300 MINUTOS DE INTENSIDAD MODERADA O  
75-150 MINUTOS DE INTENSIDAD VIGOROSA, POR SEMANA.

Autoras: Isabel Zacarías, Lorena Barrios, Carmen Gloria González.

[www.5aldia.cl](http://www.5aldia.cl) · [www.inta.cl/material-informativo](http://www.inta.cl/material-informativo)

   / @5aldiachile

Queda prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio, sin la autorización previa de las autoras.