

# EQUILIBRA TU VIDA, DESCUBRE LOS BENEFICIOS DE COMER SANO Y MOVERTE DIARIAMENTE



## EVITA ESTOS ALIMENTOS



UNIVERSIDAD DE CHILE  
Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos  
Doctor Fernando Monckeberg Barros





## PONTE A TONO

Para verte y sentirte bien, sigue estos consejos que te ayudarán a elegir los alimentos sanos que tu cuerpo necesita y realizar la actividad física para equilibrar tu vida.

**Autores: Carmen Gloria González, Isabel Zacarías, Sonia Olivares**



## EQUILIBRA TUS CALORÍAS

Para mantener un peso saludable necesitas equilibrar las calorías que vienen en los alimentos que comes y tomas, con las calorías que gastas en las actividades cotidianas y el ejercicio físico.

Una marraqueta con jamón y queso, un trozo de torta o 4 sopaipillas tienen alrededor de 500 calorías. Para gastar 500 calorías un hombre o una mujer deben realizar las siguientes actividades durante este tiempo:

ACTIVIDADES	TIEMPO	
	MUJER	HOMBRE
JUGAR FÚTBOL, NADAR O TROTAR	50 MINUTOS	40 MINUTOS
CAMINAR A PASO RÁPIDO, PASEAR EN BICICLETA O BAILAR	90 MINUTOS	60 MINUTOS
HACER ASEO	50 MINUTOS	40 MINUTOS

# GUÍAS DE ALIMENTACIÓN SANA

3 VECES AL DÍA

TOMA 6 A 8 VASOS DE AGUA AL DÍA

POCA CANTIDAD Y CRUDO

PREFIERE PAN, ARROZ O PASTAS INTEGRALES, AVENA Y CEREALES SIN AZÚCAR, CONSÚMELOS DIARIAMENTE EN POCA CANTIDAD

CONSÚMELOS ESPORÁDICAMENTE Y EN PEQUEÑAS CANTIDADES



2 VECES AL DÍA

ELIGE ALGUNA DE ESTAS ACTIVIDADES DIARIAMENTE

3 LÁCTEOS AL DÍA, SIN AZÚCAR

2 VECES POR SEMANA PESCADOS  
2 VECES POR SEMANA LEGUMBRES  
1 A 2 VECES A LA SEMANA CARNES SIN GRASA  
2 A 3 VECES A LA SEMANA HUEVO

## EVITA ESTOS ALIMENTOS





## AL COMPRAR LOS ALIMENTOS

- Lee la etiqueta y pon atención al tamaño de la porción y número de porciones por envase.
- Compara las calorías por porción de 2 productos similares, elige el que tenga menos.
- Compara y elige los productos con menos azúcares, sodio y grasas saturadas.
- Elige y compra panes con menos contenido de grasa como marraqueta, pan integral, pan pita entre otros.
- Prefiere productos más saludables como pan, arroz o pastas integrales y avena.
- Elige alimentos sanos para tomar once como lácteos y verduras para el pan.
- Acostúmbrate a comer alimentos menos dulces y menos salados.

# GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA

- **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.**
- **Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.**
- **Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.**
- **Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.**
- **Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.**
- **Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces en el día lácteos bajos en grasa y azúcar.**
- **Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.**
- **Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.**
- **Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.**
- **Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).**

Este material ha sido preparado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, INTA de la Universidad de Chile, quien es responsable de su contenido. Queda prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización escrita de sus autoras.