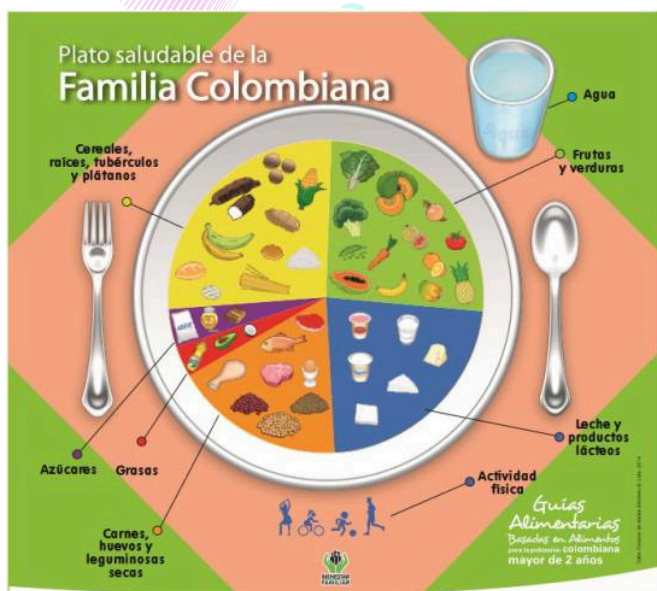


GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS

Las Guías Alimentarias son un conjunto de planteamientos que brindan orientación a la población sobre el consumo de alimentos. El objetivo de las Guías Alimentarias es contribuir al fomento de estilos de vida saludables, al control de deficiencias o excesos en el consumo de alimentos y a la reducción del riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación, a través de mensajes comprensibles, y buscan orientar a familias, educadores, asociaciones de consumidores, medios de comunicación e industria de alimentos, entre otros actores sociales.



EFFECTOS ADVERSOS DEL CONSUMO DE NUTRIENTES CRITICOS

Los nutrientes críticos corresponden a aquellos nutrientes cuyo consumo excesivo se relaciona con un alto riesgo de desarrollar enfermedades asociadas al régimen alimenticio, por lo cual es necesario, limitar su consumo, teniendo en cuenta las recomendaciones de energía y nutrientes establecidas en la Resolución 3803 de 2016

Sodio	Azúcares libres	Grasas Saturadas	Grasas Trans
>= 1mg de sodio por 1 kcal	>= 10% del total de energía proveniente de azúcares libres	>= 10% del total de energía proveniente de grasas saturadas	>= 1% del total de energía proveniente de grasas trans

De igual manera se recomienda revisar los productos para verificar que cuenten con los requisitos de etiquetado nutricional y frontal que deben cumplir los alimentos envasados o empacados para consumo humano”



RESOLUCION 810 DEL 2021 Y SUS ACTUALIZACIONES

INCLUSION DE FRUTAS DE COSECHA EN LA ALIMENTACION

El consumo diario de frutas es uno de los pilares fundamentales sobre los que se sustentan el conjunto de hábitos alimenticios saludables.

Por ello, queremos recordarte los beneficios que conlleva el consumo regular de frutas de temporada: alimentos frescos recolectados y consumidos durante su época natural de cosecha.

***.Mantienen todos los nutrientes de las frutas y las verduras**

Cuanto más tiempo pasa desde que se cultivan y recolectan las frutas y las verduras hasta el momento de su consumo, más nutrientes nos vamos dejando por el camino

***.Son más baratas**

Cuando los alimentos del campo están en temporada hay más abundancia de ellos en el mercado, lo que propicia la bajada de sus precios.

***.Fuente de vitaminas**

Poseen gran cantidad de vitaminas, minerales, fibra, antioxidantes. Cada una de las frutas tiene propiedades diferentes.

