



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE

en el marco de las Guías Alimentarias para CR



Dra. Lady Fonseca Castro

Dirección de Planificación

Guías Alimentarias basadas en Sistemas Alimentarios



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA

¿Qué son?



Guías Alimentarias basadas en Sistemas Alimentarios



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA

¿Por qué son importantes?



ESTADO DE SITUACIÓN



**MINISTERIO
DE SALUD**

**GOBIERNO
DE COSTA RICA**



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA

ESTADO DE SITUACIÓN

Principales problemas de salud pública



OBESIDAD



CÁNCER



DIABETES TIPO 2



HIPERTENSIÓN ARTERIAL

MENSAJES CLAVE



**MINISTERIO
DE SALUD**

GOBIERNO
DE COSTA RICA

MENSAJES CLAVE



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA

EVITE el desperdicio de alimentos.

CONSUMA diariamente frutas y vegetales de diferentes colores. APROVECHE las frutas y vegetales locales y de temporada.

VISITE los mercados, la feria del agricultor y las verdulerías.



REDUZCA el consumo de embutidos y carnes procesadas.



DISFRUTE de al menos, 30 minutos de actividad física al día. Camine, trote, baile, suba escaleras.



Guías Alimentarias
para Costa Rica



COMISIÓN
INTERSECTORIAL
DE GUÍAS
ALIMENTARIAS



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA

CONSUMA productos lácteos diariamente. PREFIERA opciones descremadas.

ELIJA productos de origen animal con moderación.

CONSUMA frijoles, garbanzos o lentejas todos los días.



LIMITE el consumo de alimentos preeenvasados con alto contenido de sal, azúcar y grasas.



CONSUMA de 6 a 8 vasos de agua por día.

PLATO SALUDABLE



**MINISTERIO
DE SALUD**

**GOBIERNO
DE COSTA RICA**

PLATO SALUDABLE

¿Qué representa?



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA



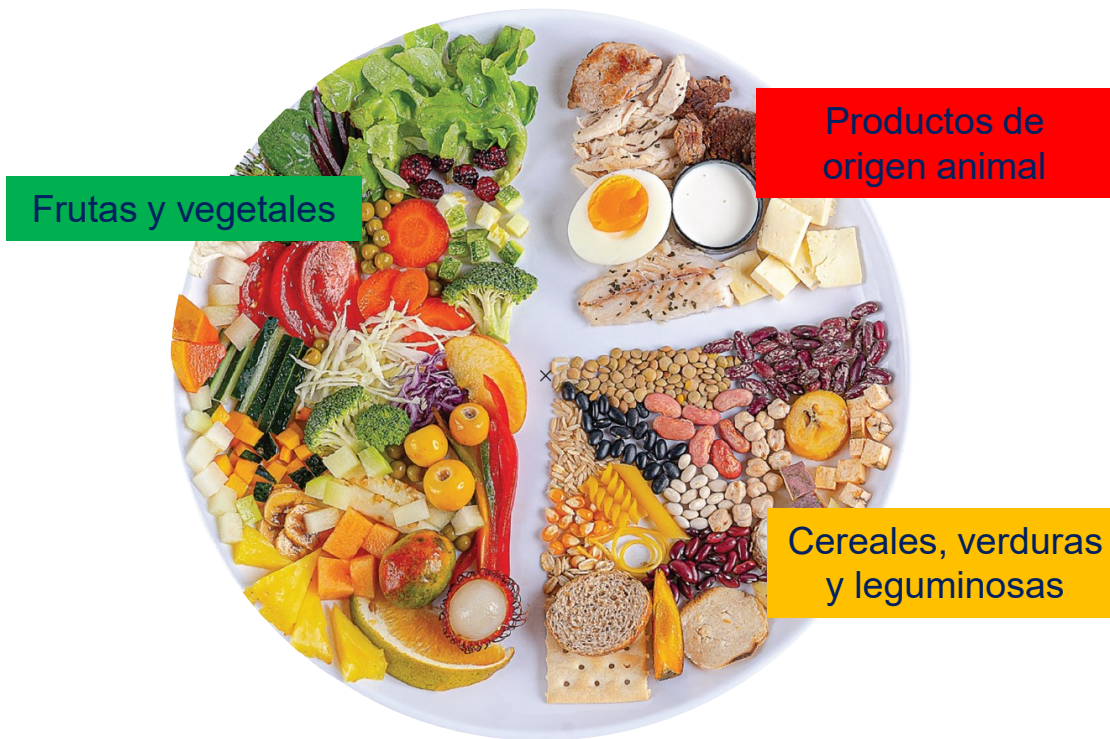
PLATO SALUDABLE



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA

¿Qué representa?



PLATO SALUDABLE



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA

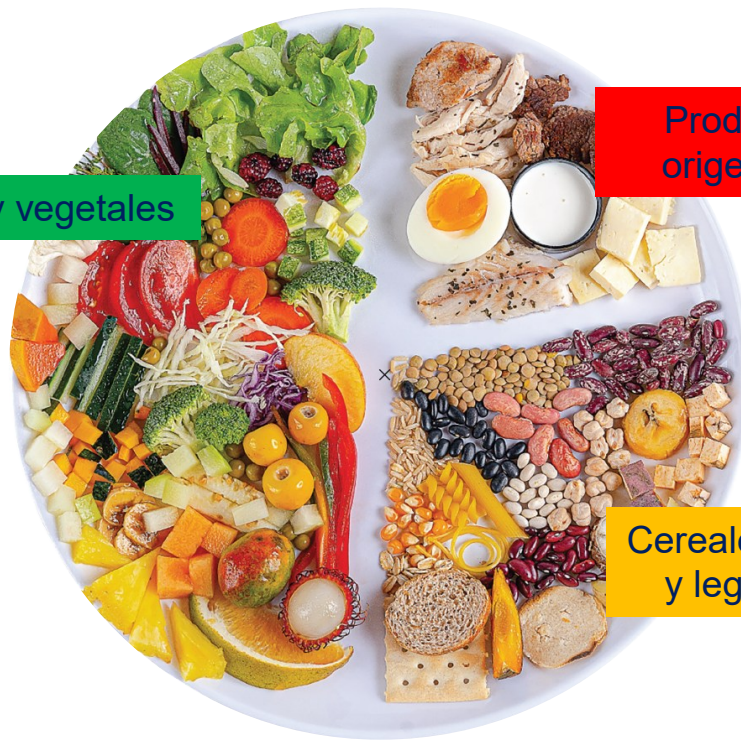
¿Qué representa?

Asegúrese que su alimentación
diaria sea **VARIADA, COLORIDA,
NATURAL y FRESCA**

Frutas y vegetales

Productos de
origen animal

Cereales, verduras
y leguminosas



MENSAJES CLAVE



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA

Frutas y vegetales



MENSAJES CLAVE



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA

Frutas y vegetales

Consuma **DIARIAMENTE** frutas y
vegetales

Aproveche las frutas y vegetales
LOCALES y de **TEMPORADA**

Visite los **MERCADOS** y **FERIAS** del
agricultor



MENSAJES CLAVE



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA



Cereales, verduras y
leguminosas

MENSAJES CLAVE



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA



CONSUMA frijoles, garbanzos o
lentejas todos los días

Cereales, verduras y
leguminosas

MENSAJES CLAVE



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA

Productos de
origen animal

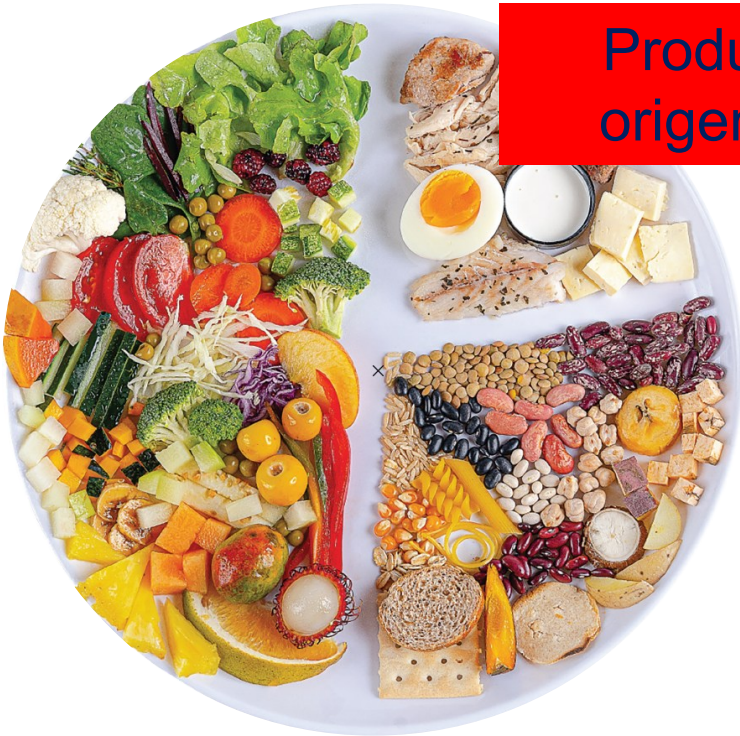


MENSAJES CLAVE



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA



Productos de
origen animal

Elija productos de origen animal con
MODERACIÓN

Consuma productos **LÁCTEOS**
todos los días. Prefiera opciones
DESCREMADAS

Puede incluir **HUEVOS** en su
alimentación diaria

MENSAJES CLAVE



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA

Productos ultraprocesados

MENSAJES CLAVE



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA

Productos ultraprocesados



LIMITE el consumo de alimentos
altos en sal, azúcar y grasa

MENSAJES CLAVE



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA

Prácticas complementarias

MENSAJES CLAVE



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA

Prácticas complementarias



VALORE el momento de comer con
personas cercanas

EVITE las distracciones como el
celular y la TV

Las horas de **SUEÑO** y el **ESTRÉS**
son factores que influyen en nuestra
salud

MENSAJES CLAVE



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA

Prácticas complementarias



Disfrute de al menos, 30 minutos de
ACTIVIDAD FÍSICA al día

Consuma de 6 a 8 vasos de **AGUA**
al día

Evite el **DESPERDICIO** de alimentos

MENSAJES CLAVE

Guías Alimentarias y sostenibilidad

Aliméntese de forma **SOSTENIBLE**



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA



MENSAJES CLAVE



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA

Guías Alimentarias y sostenibilidad

Evite el **DESPERDICIO** de alimentos



Guías Alimentarias y sostenibilidad

APROVECHE los sobrantes o
residuos



Abonos
orgánicos



Compostaje



Biocombustibles

MENSAJES CLAVE



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA

Guías Alimentarias y sostenibilidad

Última alternativa:

DESECHE lo que no se puede
aprovechar



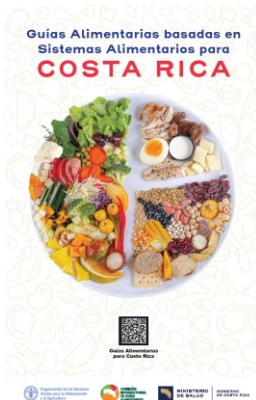
HERRAMIENTAS DE CAPACITACIÓN



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA

SITIO WEB DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA CR



Rotafolio



Individual



Prácticas saludables complementarias

Actividad física y consumo de agua

- **Realice** al menos 30 minutos de actividad física diaria por su bienestar y por una vida con más energía. Caminar, bailar, saltar, subir y bajar escaleras, brincar la cuerda, realizar algún deporte complementado con actividades de fortalecimiento muscular como sentadillas, lagartijas o ejercicios con pesas.
- **Consuma de 8 a 10 vasos de agua por día** preferiblemente para acompañar los tiempos de comida. Elija agua, elija salud.

Evite el desperdicio de alimentos

- **Consuma** únicamente los alimentos que necesita.
- **Acepte** frutas y verduras imperfectas, la apariencia no afecta su valor nutricional.
- **Congele** lo que no va a consumir pronto.

"Una alimentación saludable comienza con decisiones informadas. Cuida su salud, su comunidad y el planeta."

¡Cuide su salud limitando estos alimentos!

Su consumo excesivo está relacionado con un mayor riesgo de padecer obesidad, cáncer, Diabetes e Hipertensión Arterial.

• **Salt** No más de 1 cucharadita por día. Evite tipos instantáneos, salsas y curries, salsas en botellas, embotelladas.

• **Adulce** Evite productos como jarabes y gaseosas, dulces, helados, cereales de desayuno azucarados.

• **Grasas saturadas:** Limite productos como embutidos, carnes rojas, natillas, quesos maduros, helados, crema.

• **Alcohol:** Limite su consumo.

• **Alimentos de origen animal:** Limite su consumo.

• **Alimentos de origen vegetal:** Limite su consumo.

• **Alimentos de origen animal:** Limite su consumo.

• **Alimentos de origen animal:** Limite su consumo.

• **Alimentos de origen animal:** Limite su consumo.

• **Alimentos de origen animal:** Limite su consumo.

• **Alimentos de origen animal:** Limite su consumo.

• **Alimentos de origen animal:** Limite su consumo.

• **Alimentos de origen animal:** Limite su consumo.

• **Alimentos de origen animal:** Limite su consumo.

• **Alimentos de origen animal:** Limite su consumo.

• **Alimentos de origen animal:** Limite su consumo.

• **Alimentos de origen animal:** Limite su consumo.

• **Alimentos de origen animal:** Limite su consumo.

• **Alimentos de origen animal:** Limite su consumo.

• **Alimentos de origen animal:** Limite su consumo.

• **Alimentos de origen animal:** Limite su consumo.

• **Alimentos de origen animal:** Limite su consumo.

• **Alimentos de origen animal:** Limite su consumo.

• **Alimentos de origen animal:** Limite su consumo.

• **Alimentos de origen animal:** Limite su consumo.

• **Alimentos de origen animal:** Limite su consumo.

• **Alimentos de origen animal:** Limite su consumo.

• **Alimentos de origen animal:** Limite su consumo.

• **Alimentos de origen animal:** Limite su consumo.

• **Alimentos de origen animal:** Limite su consumo.

• **Alimentos de origen animal:** Limite su consumo.

• **Alimentos de origen animal:** Limite su consumo.

• **Alimentos de origen animal:** Limite su consumo.

• **Alimentos de origen animal:** Limite su consumo.

• **Alimentos de origen animal:** Limite su consumo.

• **Alimentos de origen animal:** Limite su consumo.

• **Alimentos de origen animal:** Limite su consumo.

• **Alimentos de origen animal:** Limite su consumo.

• **Alimentos de origen animal:** Limite su consumo.

• **Alimentos de origen animal:** Limite su consumo.

• **Alimentos de origen animal:** Limite su consumo.

• **Alimentos de origen animal:** Limite su consumo.

• **Alimentos de origen animal:** Limite su consumo.

• **Alimentos de origen animal:** Limite su consumo.

• **Alimentos de origen animal:** Limite su consumo.

• **Alimentos de origen animal:** Limite su consumo.

• **Alimentos de origen animal:** Limite su consumo.

Guías Alimentarias basadas en Sistemas Alimentarios para COSTA RICA



¿Qué representa el plato? Es una guía visual que muestra la proporción ideal de alimentos para una alimentación saludable. Se compone de tres grupos:

- **Frutas y vegetales.**
- **Cereales, leguminosas y verduras féculas.**
- **Alimentos de origen animal.**

¿Por qué es importante?

- **Es** una guía visual que muestra la proporción ideal de alimentos para una alimentación saludable. Se compone de tres grupos:
- **Frutas y vegetales.**
- **Cereales, leguminosas y verduras féculas.**
- **Alimentos de origen animal.**

¿Por qué es importante?

- **Es** una guía visual que muestra la proporción ideal de alimentos para una alimentación saludable. Se compone de tres grupos:
- **Frutas y vegetales.**
- **Cereales, leguminosas y verduras féculas.**
- **Alimentos de origen animal.**

¿Por qué es importante?

- **Es** una guía visual que muestra la proporción ideal de alimentos para una alimentación saludable. Se compone de tres grupos:
- **Frutas y vegetales.**
- **Cereales, leguminosas y verduras féculas.**
- **Alimentos de origen animal.**

¿Por qué es importante?

- **Es** una guía visual que muestra la proporción ideal de alimentos para una alimentación saludable. Se compone de tres grupos:
- **Frutas y vegetales.**
- **Cereales, leguminosas y verduras féculas.**
- **Alimentos de origen animal.**

¿Por qué es importante?

- **Es** una guía visual que muestra la proporción ideal de alimentos para una alimentación saludable. Se compone de tres grupos:
- **Frutas y vegetales.**
- **Cereales, leguminosas y verduras féculas.**
- **Alimentos de origen animal.**

¿Por qué es importante?

- **Es** una guía visual que muestra la proporción ideal de alimentos para una alimentación saludable. Se compone de tres grupos:
- **Frutas y vegetales.**
- **Cereales, leguminosas y verduras féculas.**
- **Alimentos de origen animal.**

¿Por qué es importante?

Guías Alimentarias basadas en Sistemas Alimentarios para COSTA RICA



¿Qué representa el plato? Es una guía visual que muestra la proporción ideal de alimentos para una alimentación saludable. Se compone de tres grupos:

- **Frutas y vegetales.**
- **Cereales, leguminosas y verduras féculas.**
- **Alimentos de origen animal.**

¿Por qué es importante?

- **Es** una guía visual que muestra la proporción ideal de alimentos para una alimentación saludable. Se compone de tres grupos:
- **Frutas y vegetales.**
- **Cereales, leguminosas y verduras féculas.**
- **Alimentos de origen animal.**

¿Por qué es importante?

- **Es** una guía visual que muestra la proporción ideal de alimentos para una alimentación saludable. Se compone de tres grupos:
- **Frutas y vegetales.**
- **Cereales, leguminosas y verduras féculas.**
- **Alimentos de origen animal.**

¿Por qué es importante?

- **Es** una guía visual que muestra la proporción ideal de alimentos para una alimentación saludable. Se compone de tres grupos:
- **Frutas y vegetales.**
- **Cereales, leguminosas y verduras féculas.**
- **Alimentos de origen animal.**

¿Por qué es importante?

- **Es** una guía visual que muestra la proporción ideal de alimentos para una alimentación saludable. Se compone de tres grupos:
- **Frutas y vegetales.**
- **Cereales, leguminosas y verduras féculas.**
- **Alimentos de origen animal.**

¿Por qué es importante?

- **Es** una guía visual que muestra la proporción ideal de alimentos para una alimentación saludable. Se compone de tres grupos:
- **Frutas y vegetales.**
- **Cereales, leguminosas y verduras féculas.**
- **Alimentos de origen animal.**

¿Por qué es importante?

- **Es** una guía visual que muestra la proporción ideal de alimentos para una alimentación saludable. Se compone de tres grupos:
- **Frutas y vegetales.**
- **Cereales, leguminosas y verduras féculas.**
- **Alimentos de origen animal.**

¿Por qué es importante?

Brochure

PARA CONCLUIR...



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA

Comer de manera **SALUDABLE** no solo beneficia la salud, sino también beneficia al **AMBIENTE** y al **SISTEMA**



**MINISTERIO
DE SALUD**

**GOBIERNO
DE COSTA RICA**

MUCHAS GRACIAS