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

MINISTERIO DE SALUD | GOBIERNO DE COSTA RICA

Guías Alimentarias basadas en Sistemas Alimentarios

¿Qué son?



MINISTERIO DE SALUD | GOBIERNO DE COSTA RICA

Guías Alimentarias basadas en Sistemas Alimentarios

¿Por qué son importantes?



MINISTERIO DE SALUD
GOBIERNO DE COSTA RICA

ESTADO DE SITUACIÓN

MINISTERIO DE SALUD | GOBIERNO DE COSTA RICA

ESTADO DE SITUACIÓN

Principales problemas de salud pública



OBESIDAD



CÁNCER



DIABETES TIPO 2



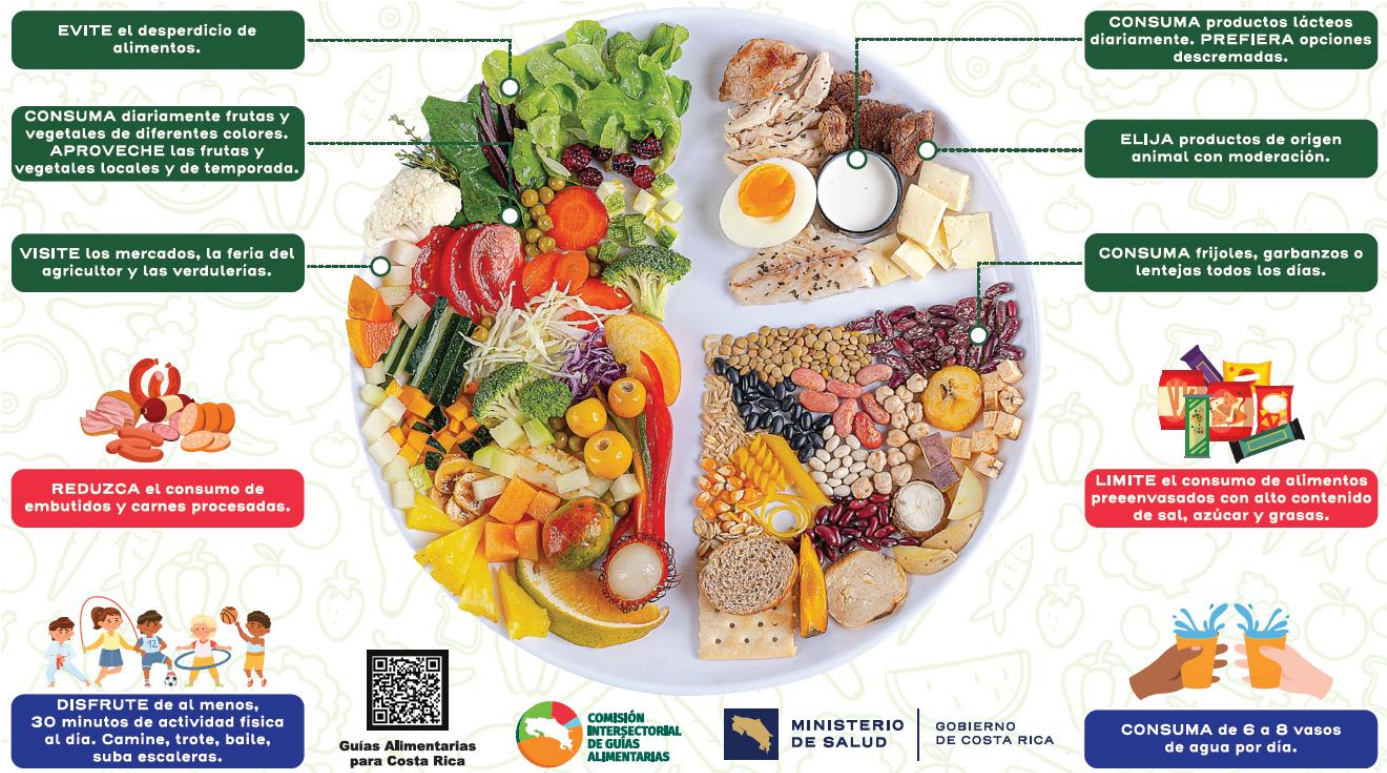
HIPERTENSIÓN ARTERIAL

MENSAJES CLAVE

MINISTERIO DE SALUD | GOBIERNO DE COSTA RICA

MENSAJES CLAVE

MINISTERIO DE SALUD | GOBIERNO DE COSTA RICA



PLATO SALUDABLE

MINISTERIO DE SALUD | GOBIERNO DE COSTA RICA

MINISTERIO DE SALUD | GOBIERNO DE COSTA RICA

PLATO SALUDABLE

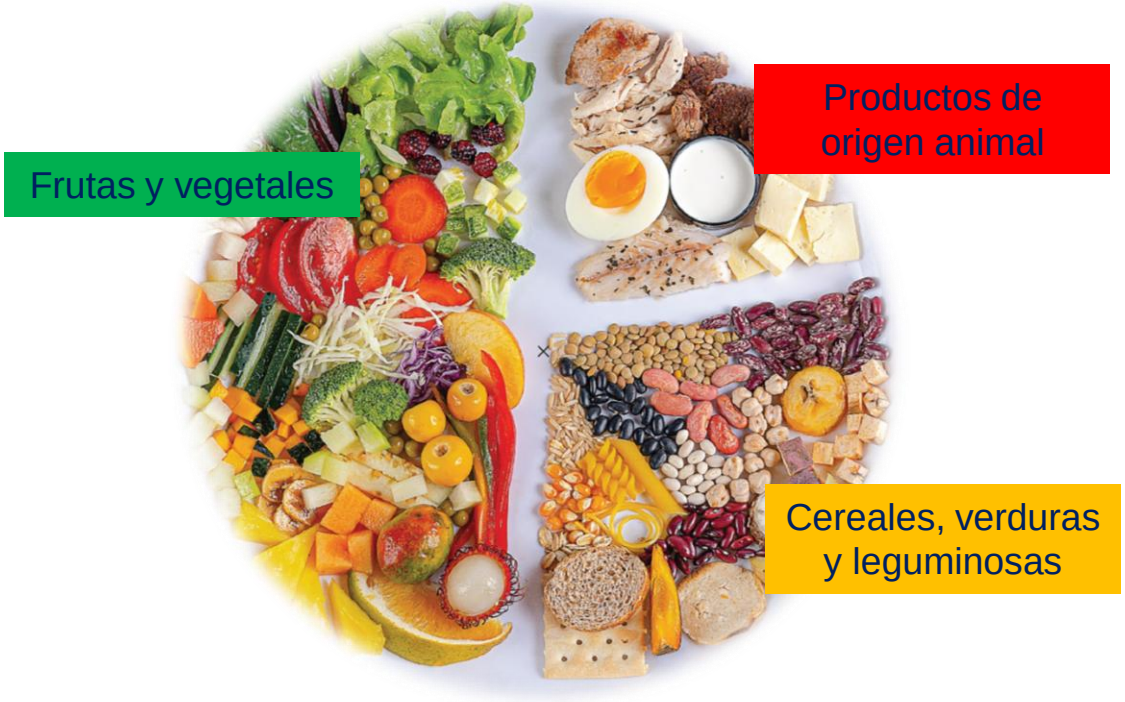
¿Qué representa?



PLATO SALUDABLE

MINISTERIO DE SALUD | GOBIERNO DE COSTA RICA

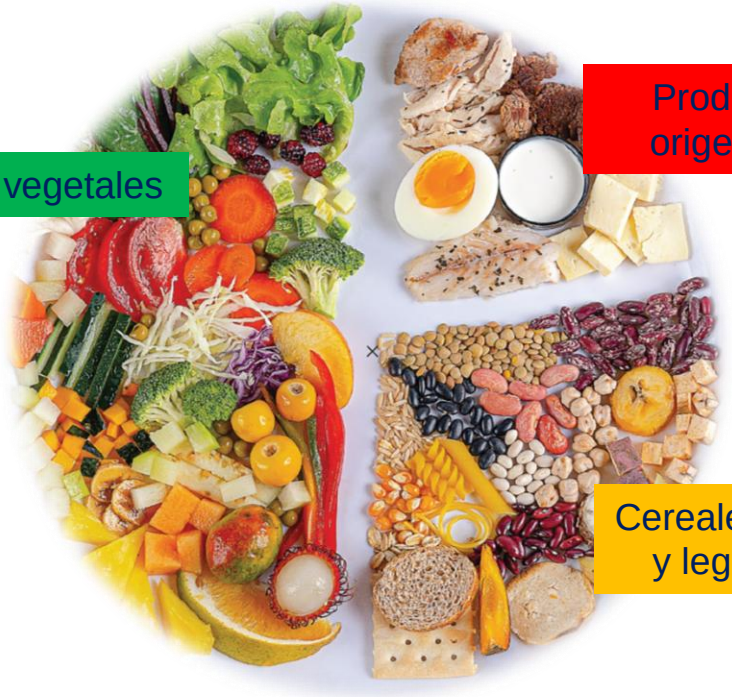
¿Qué representa?



PLATO SALUDABLE

MINISTERIO DE SALUD | GOBIERNO DE COSTA RICA

¿Qué representa?



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

MENSAJES CLAVE

MINISTERIO DE SALUD | GOBIERNO DE COSTA RICA

Frutas y vegetales



MENSAJES CLAVE

MINISTERIO DE SALUD | GOBIERNO DE COSTA RICA

Frutas y vegetales



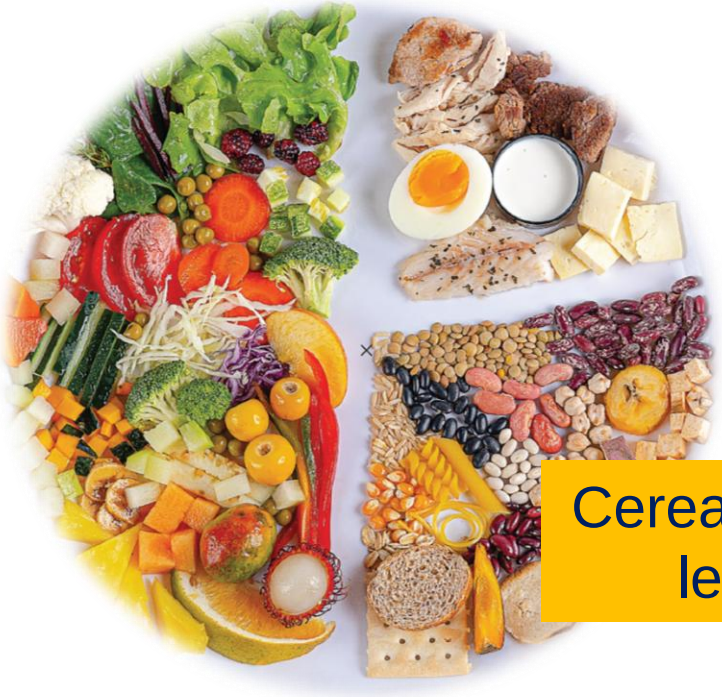
Consuma **DIARIAMENTE** frutas y vegetales

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

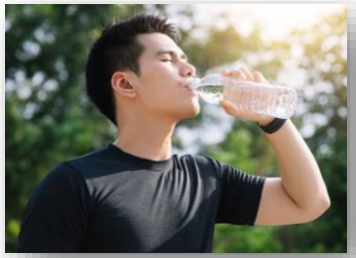
Las horas de **SUEÑO** y el **ESTRÉS** son factores que influyen en nuestra salud

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

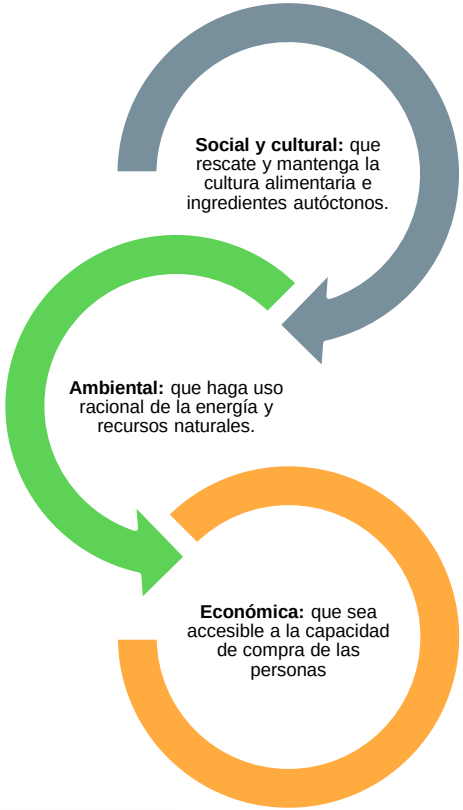
Evite el **DESPERDICIO** de alimentos

MENSAJES CLAVE

MINISTERIO DE SALUD | GOBIERNO DE COSTA RICA

Guías Alimentarias y sostenibilidad

Aliméntese de forma **SOSTENIBLE**

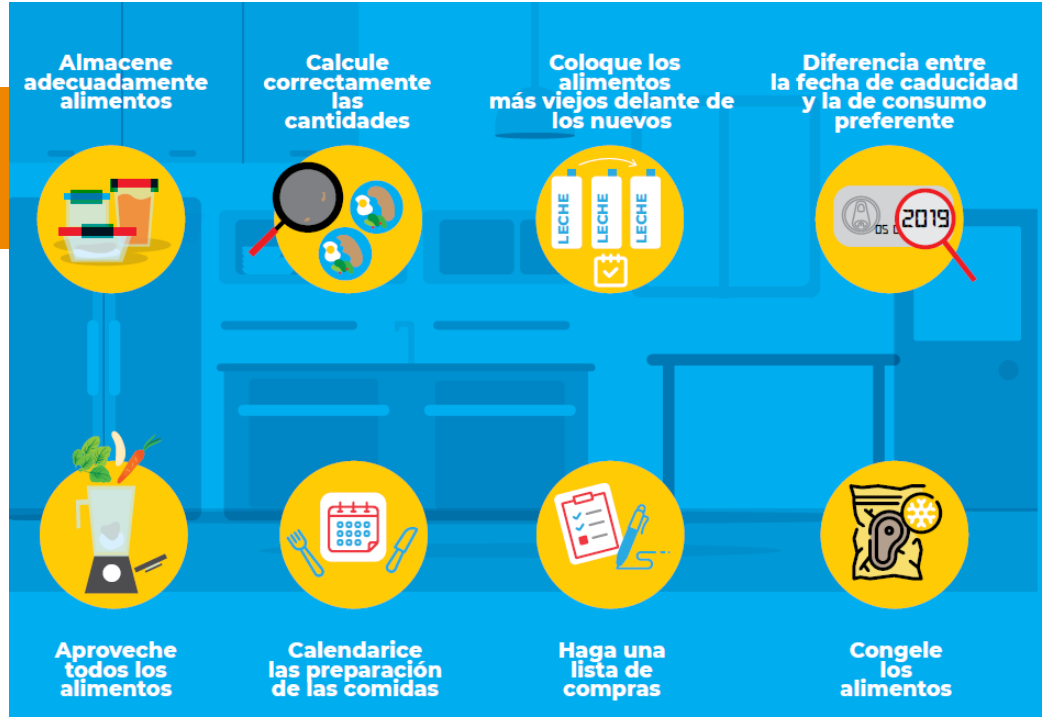


MENSAJES CLAVE

MINISTERIO DE SALUD | GOBIERNO DE COSTA RICA

Guías Alimentarias y sostenibilidad

Evite el **DESPERDICIO** de alimentos



MENSAJES CLAVE

MINISTERIO DE SALUD | GOBIERNO DE COSTA RICA

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:

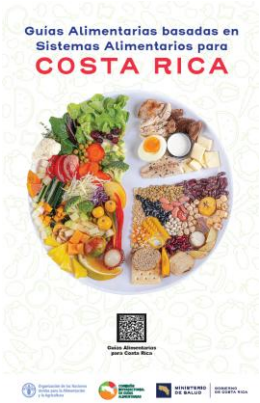
DESECHE lo que no se puede aprovechar



HERRAMIENTAS DE CAPACITACIÓN

MINISTERIO DE SALUD | GOBIERNO DE COSTA RICA

SITIO WEB DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA CR



Rotafolio



Individual



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