

AC  
NC



ASOCIACIÓN COLOMBIANA  
DE NUTRICIÓN CLÍNICA

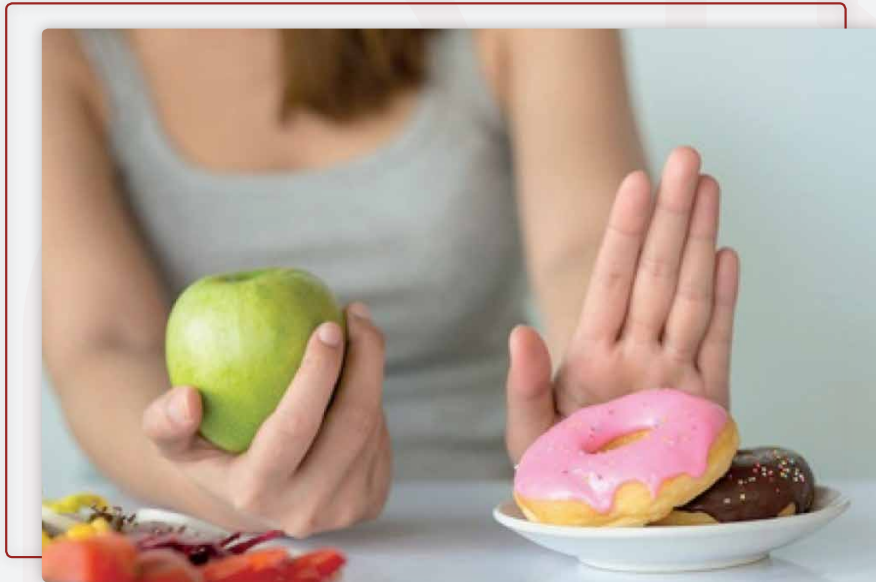
# Recomendaciones nutricionales generales

## Recomendaciones nutricionales generales

- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas. Consumir diariamente 5 porciones entre ambas. Una o dos al desayuno, por ejemplo un vaso de zumo de fruta y/o una porción de fruta picada o entera; una porción de fruta entera a media mañana, una ensalada o verdura cocida para acompañar el almuerzo, una fruta a media tarde y/o una ensalada o verdura para acompañar la cena, como parte de una alimentación fraccionada y saludable.
- Consumir de preferencia 3 veces a la semana pescado Asado o cocido



- Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otros productos lácteos y huevo. Incluya en su alimentación como mínimo dos (2) vasos de leche o productos lácteos cada día.
- Cuando tenga sed, Tomar AGUA, en lugar de bebidas dulces como agua de panela, gaseosas, Bebidas hidratantes o jugos.
- Para mantener un peso saludable, y la presión arterial normal, reduzca el consumo de “productos de ultraprocesados”, embutidos como chorizo, salchichas, salchichón, jamón, mortadela, chicharrón, pasteles, gaseosas, alcohol, dulces y pasteles, fritos, jugos comerciales,
- Prefiera los productos procesados con menor contenido de sal declarado en su etiqueta. (<140 mg por porción)
- Evitar consumir azúcares (Azúcar, panela, miel, dulces, caramelos, refrescos o gaseosas, tortas, pasteles, mermelada; etc., “mecato” en general) y EVITAR al máximo las grasas saturadas (frituras, “margarina”, mayonesa, tocineta, embutidos o carnes frías, nata, crema de leche, etc.).



- Use aceites vegetales. Prefiera aquellos de un solo ingrediente, es decir, evite las “mezclas de aceites vegetales”, ya que son menos saludables.
- Evite preparar los alimentos fritos, apanados, \*Hágalos a la plancha, a la parrilla, al horno, al vapor o cocidos.
- Retire la parte más grasosa y visible de la carne y la piel del pollo antes de prepararlos o consumirlos.
- Por el placer de vivir saludablemente realice actividad física de forma regular, sin importar el tipo: desde caminar, pasando por tomar clases de baile o natación, hasta ir al gimnasio.