



AÑO 2021

# AÑO DE LAS FRUTAS Y VERDURAS

El director General de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) presentó al 2021 como el Año Internacional de las Frutas y Verduras. La temática seleccionada es una llamada a: mejorar la producción de alimentos saludables y sostenibles a través de la innovación y la tecnología, y a la reducción de la pérdida y desperdicio de alimento.

El mismo, está dedicado a la sensibilización sobre la importante función que desempeñan las frutas y las hortalizas en la nutrición humana, la seguridad alimentaria y la salud.

Las frutas y verduras son buenas fuentes de fibra dietética, vitaminas y minerales, así como sustancias fitoquímicas beneficiosas. La FAO y la Organización Mundial de la Salud (OMS), recomiendan un consumo de al menos 400 gramos de frutas y hortalizas al día (aproximadamente 5 porciones), para prevenir enfermedades crónicas como: el cáncer, la diabetes, las enfermedades cardíacas y la obesidad, así como para contrarrestar las carencias de vitaminas y minerales.

La reducción de la pérdida y el desperdicio de alimentos mejora la seguridad alimentaria y la nutrición, reduce las emisiones de gases de efecto invernadero, disminuye la presión sobre los recursos hídricos y de la tierra y, puede incrementar la productividad y el crecimiento económico.



# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una alimentación saludable es aquella que provee alimentos en forma variada y equilibrada para brindar al organismo todos los nutrientes y energía necesarios para la vida.

Comer sano depende de una adecuada selección y preparación de los alimentos basada en los hábitos alimentarios, en los conocimientos acerca del valor nutricional de los alimentos, acorde con las diferentes posibilidades económicas y combinando diversos alimentos en forma equilibrada.

Los hábitos alimentarios adecuados en la población uruguaya son: el consumo diario de leche y productos lácteos, de alimentos del grupo de las carnes y derivados y de cereales y derivados. Por el contrario resultan aspectos inadecuados el consumo excesivo de calorías, grasas saturadas, sal y azúcar y el bajo o deficiente consumo de frutas y verduras.





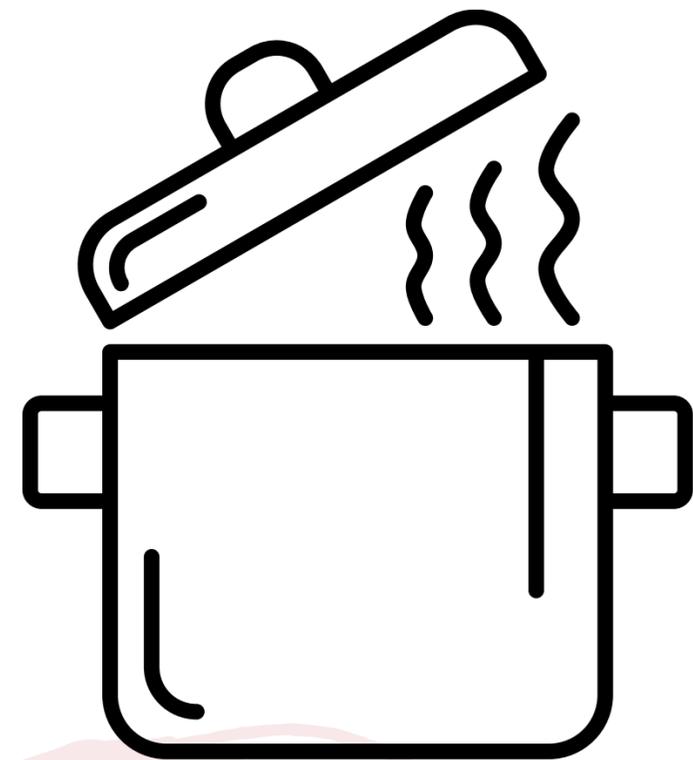
## GRUPOS DE ALIMENTOS BÁSICOS

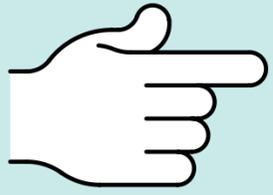
- cereales, leguminosas y derivados
- frutas y verduras
- leche y derivados (yogur y quesos)
- cantidades moderadas de carnes y huevos,
- agregado controlado de azúcares y dulces
- aceites y mínimos uso de grasas (manteca, crema de leche)

El consumo simultáneo de varios alimentos facilita la asimilación de los distintos nutrientes.

Por ejemplo el consumo de frutas ricas en vitamina C, aumenta la absorción del hierro de los alimentos vegetales.

La preparación de sopas, guisos, ensopados y ensaladas es una buena forma de mezclar alimentos, asegurar la ingestión de nutrientes necesarios y mejorar el valor nutritivo de la dieta diaria.

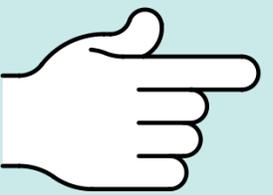




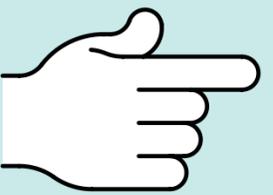
La variación de los alimentos hace agradable la dieta, estimula el apetito y garantiza el consumo adecuado de nutrientes que favorecen el crecimiento y el buen estado nutricional.



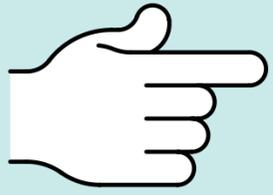
Alimentarse bien y mantener el peso corporal adecuado, previene las enfermedades nutricionales.



Vigilar el peso y la estatura durante el crecimiento en niños y adolescentes, permite conocer a evolución de su estado nutricional y actuar en el momento oportuno para corregir tempranamente cualquier alteración del mismo.



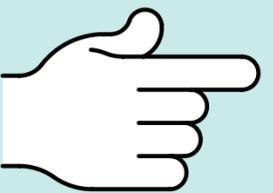
El peso adecuado del adulto y del adulto mayor se mantiene al consumir estrictamente las calorías necesarias y llevar una vida físicamente activa..



La realización de media hora diaria de actividad física moderada-intensa, es muy aconsejable y perfectamente realizable para las personas de vida sedentaria..

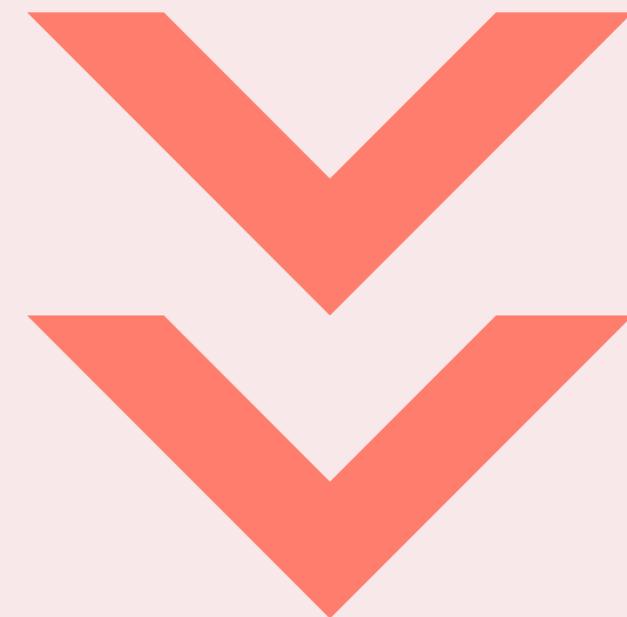


El bajo consumo de alimentos puede causar alteraciones en el crecimiento y desarrollo físico de niños y adolescentes como pérdida de peso y talla baja. Puede conducir también a una menor resistencia ante las enfermedades infecciosas, menor capacidad para el deporte y a un bajo rendimiento escolar e intelectual. En el adulto, una alimentación deficiente disminuye el rendimiento en el trabajo..



. La higiene de los alimentos es fundamental para evitar su contaminación por microbios o sustancias tóxicas causantes de enfermedades transmitidas por alimentos.

# GUIA DE LA ALIMENTACIÓN EN URUGUAY





# EVITA EN EL DÍA A DÍA PRODUCTOS COMO:



PAPAS FRITAS



NUGGETS, PANCHOS, HAMBURGUESAS Y FIAMBRES



REFRESCOS, JUGOS ARTIFICIALES Y AGUAS SABORIZADAS



SNACKS



HELADOS Y GOLOSINAS



ALFAJORES Y GALLETITAS RELLENAS

10

**MENSAJES**  
**DE ALIMENTACIÓN**  
**SALUDABLE**

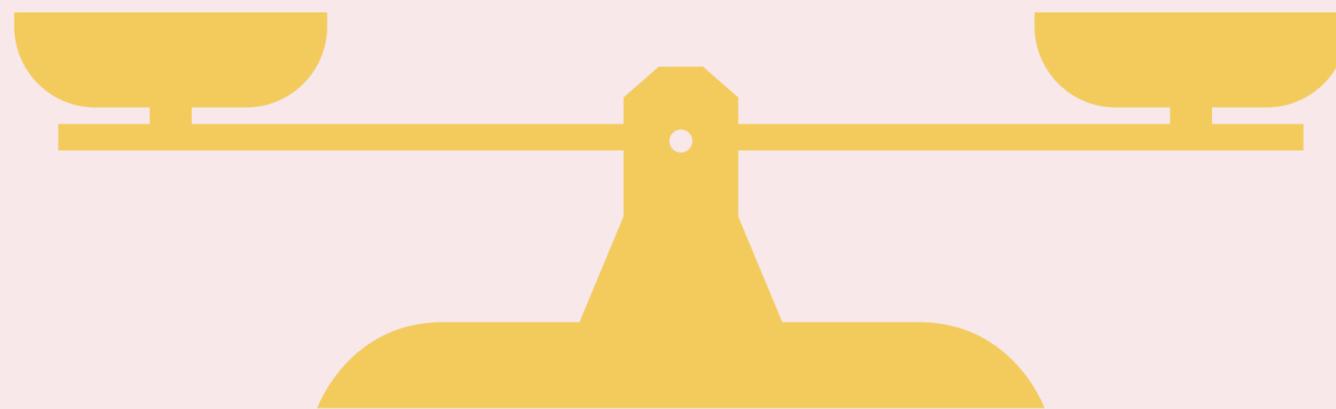
# UNO

Mantenga su salud  
realizando diariamente  
una alimentación variada  
que incluya alimentos de los seis grupos.



# DOS

Coma con moderación  
para mantener un peso saludable.



# TRES

Para rendir mas durante el día  
comience con un *desayuno* que incluya  
leche, pan y fruta..



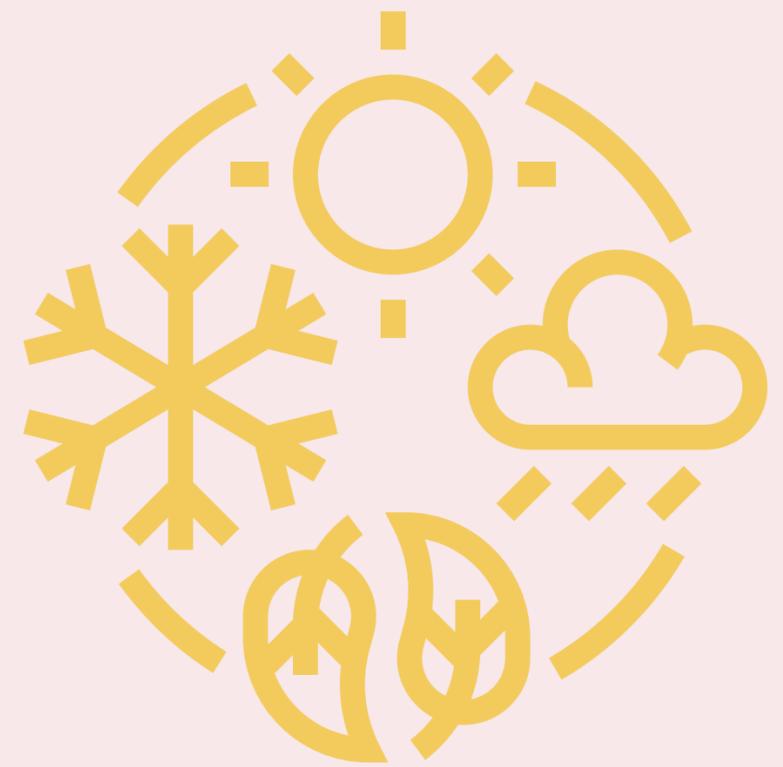
# CUATRO

Los lácteos son necesarios en todas las edades.

Procure consumir  porciones al día

# CINCO

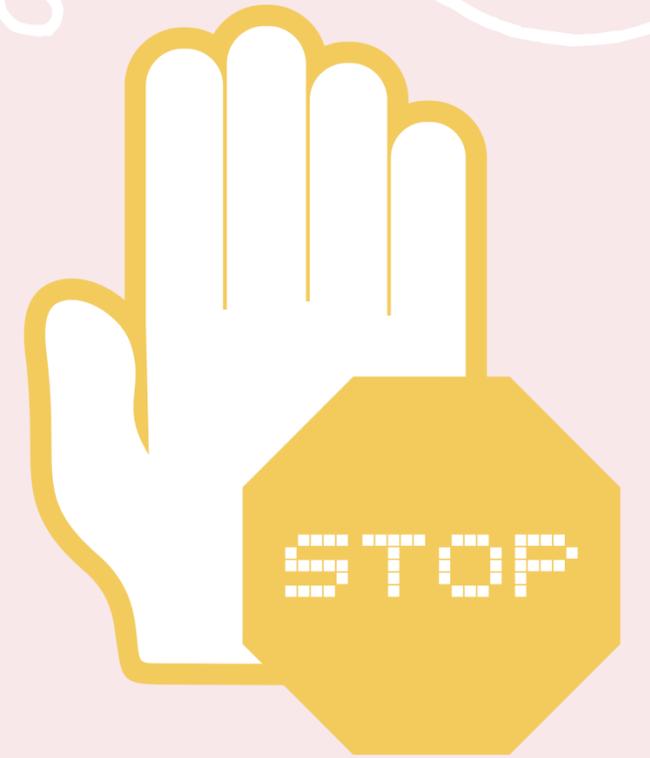
Consuma diariamente  
en todas sus comidas  
verduras y frutas de estación.



# SEIS

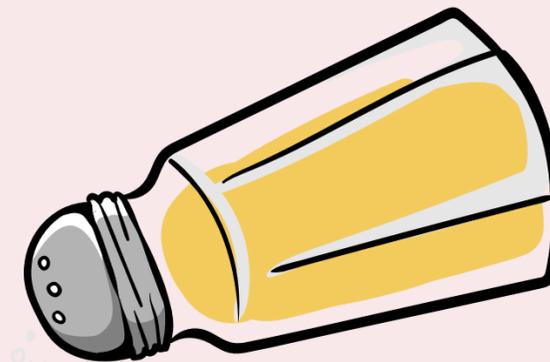
Disminuya el consumo de bebidas azucaradas, azúcar, dulces, golosinas y productos de repostería.

# SIETE



Controle su consumo de carnes, fiambres, embutidos, manteca, margarina, quesos, crema de leche, mayonesa y frituras por su alto contenido en grasas.

# OCHO



Disminuya el consumo de sal  
y de los alimentos con alto contenido de ella

# NUEVE

Elija dentro de cada grupo de alimentos  
los mas adecuados  
a su presupuesto familiar



# DIEZ



Para prevenir  
las enfermedades transmitidas por alimentos  
cuide la higiene de sus alimentos  
desde la compra hasta el consumo.

**SI COMES BIEN HOY  
TU CUERPO  
TE LO AGRADECERÁ MAÑANA**



MATERIAL EXTRAIDO:  
FONDO NACIONAL DE RECURSOS  
WWW.FNR.GUB.UY

*Prof. Ilene Castillo*  
TREINTA Y TRES