

Guías Alimentarias para Chile 2023

Las Guías Alimentarias son una herramienta educativa que, a través de 10 mensajes, promueven mejores hábitos alimentarios, ayudándonos a mantener una buena salud nutricional, promoviendo la cultura alimentaria, la protección del medio ambiente y la construcción de sistemas alimentarios más sostenibles.

1 Consume alimentos frescos de ferias y mercados establecidos

2 Ponle color y sabor a tu día con verduras y frutas en todo lo que comes

3 Come legumbres en guisos y ensaladas todas las veces que puedas

4 Bebe agua varias veces al día, no la reemplaces por jugos o bebidas

5 Consume lácteos en todas las etapas de la vida

6 Aumenta el consumo de pescados, mariscos o algas de lugares autorizados

7 Evita los productos ultraprocesados y con sellos "ALTOS EN"

8 Comparte las tareas de la cocina, disfrutando de preparaciones nuevas y tradicionales

9 En la mesa disfruta de tu alimentación, come acompañado cuando puedas y saca las pantallas

10 Protege el planeta, cuida el agua, no botes comida, separa tu basura y recicla

Elaborado por el Programa de Salud y Bienestar del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos – INTA de la Universidad de Chile. Basado en las Guías Alimentarias para Chile, Minsal.
www.minsal.cl/guias-alimentarias-para-chile/

Contacto
INTA – Universidad de Chile
+56 2 29781528
saludlaboral@inta.uchile.cl
atecnica@inta.uchile.cl
www.dinta.cl

¹<https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2023/08/Guias-alimentarias-version-corregida-MINSAL.pdf>