



MINISTERIO DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

GOBIERNO
DE COSTA RICA

Viceministerio Administrativo
Dirección de Programas de Equidad
Departamento de Alimentación y Nutrición

Alimentación Saludable

Según las Guías Alimentarias para
Costa Rica

Semana de Bienestar laboral

Kattia Hidalgo Alvarado
Nutricionista

Setiembre, 2024



MINISTERIO DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

GOBIERNO
DE COSTA RICA

Viceministerio Administrativo
Dirección de Programas de Equidad
Departamento de Alimentación y Nutrición

Plato de la alimentación saludable



Limite su consumo



Evite su consumo



Movámonos todos
los días



Tome agua



Asegúrese de que su alimentación diaria sea variada, colorida, natural y fresca

Variada

Incluye todos los grupos de alimentos

Colorida

Aprovechando gran variedad de frutas y vegetales

Natural
Fresca

*Todos los ingredientes de las preparaciones son lo menos procesados posible
Uso de condimentos naturales*



Consuma diariamente frutas y vegetales





Consuma frijoles, garbanzos o lentejas todos los días



- ✓ Son excelente fuente de fibra, proteínas, hierro.
- ✓ Ayuda a prevenir la anemia.
- ✓ Dan sensación de saciedad
- ✓ Consumo diario asociado a:
 - prevención de cáncer
 - salud del corazón
 - adecuados niveles de azúcar en sangre



Elija productos de origen animal con moderación



Carnes aportan proteínas para:

- ✓ Crecimiento
- ✓ Regeneración de tejidos
- ✓ Tono muscular
- ✓ Movilidad adecuada



Puede incluir huevos diariamente



consumo de embutidos

Consuma productos lácteos diariamente.

- ✓ Aportan proteína, calcio y vitamina D



salud de hueso y músculo

Prefiera leche descremada, quesos blancos y yogur natural



Limite el consumo de alimentos fuente de sal, azúcares y grasas

1

Consumo de sal

Afecta la salud del corazón.

Recomendación: 1cdta distribuida en todos los alimentos del día.



2

Consumo de azúcar

Aumenta el riesgo de padecer sp, obesidad, diabetes, cáncer, enf. del corazón.

Evite endulzantes artificiales.





Limite el consumo de alimentos fuente de sal, azúcares y grasas

3

Consumo de grasas saturadas y de origen animal

Relacionado con enfermedades del corazón, sobrepeso y obesidad.

4

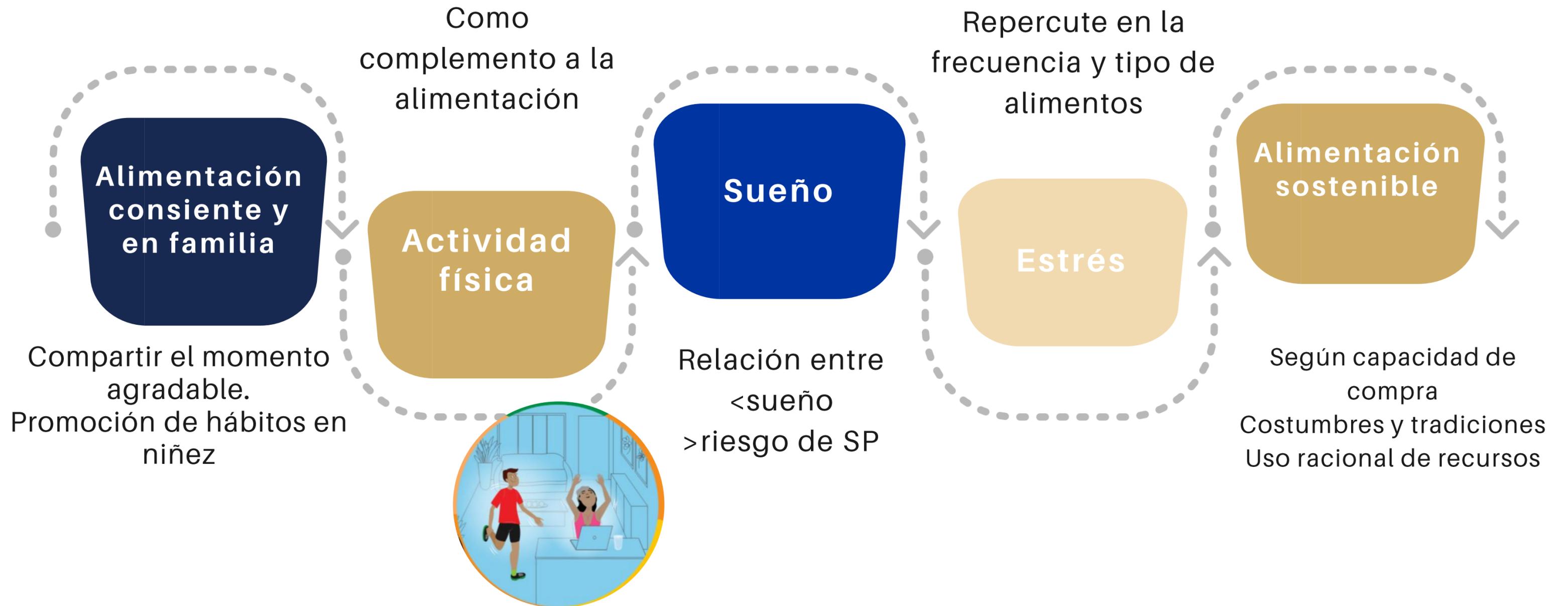
Consumo de alimentos preenvasados y comida rápida

Con alto contenido de sal, grasas y azúcares.





Adopte estilos de vida saludable y sostenible





MINISTERIO DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

GOBIERNO
DE COSTA RICA

Viceministerio Administrativo
Dirección de Programas de Equidad
Departamento de Alimentación y Nutrición

Puede consultar las guías alimentarias y material complementario:



<https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/gabsa/index.html>

