

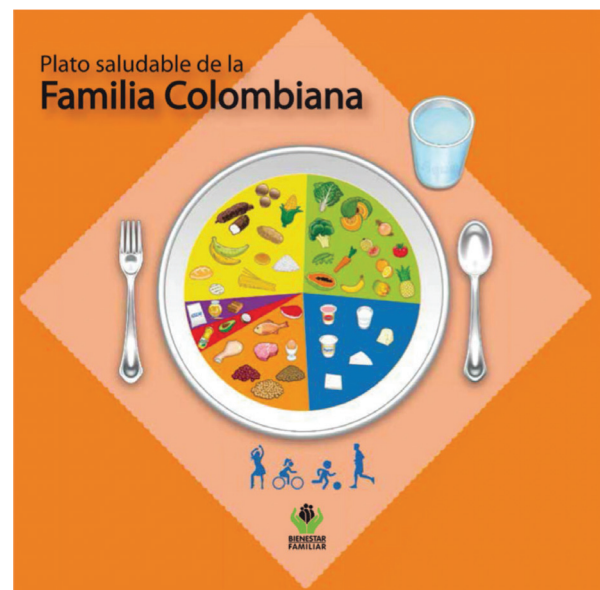
PAUTAS DE NUTRICIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la forma más efectiva de reducir el riesgo a padecer una ENT es minimizar los principales factores de riesgo. Uno de los mayores factores de riesgo es la falta de una alimentación adecuada.

El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) recomienda adaptar su elección de comidas de acuerdo a los seis grupos de alimentos del Plato saludable de la Familia Colombiana. Puede explorar el sitio web del [Plato saludable de la Familia Colombiana](https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/educacion-alimentaria)² junto a su familia para descubrir nuevas formas de incorporar los seis grupos. Algunos ejemplos de cada grupo de alimentos:

- **Frutas y verduras (~2-3 tazas por día):** pera, mango, manzana jugos puros de fruta, verduras de hoja verde, zanahorias y otros vegetales como los pimientos, pepinos y cebollas
- **Cereales, raíces, tubérculos y plátanos (~5 porciones por día):** galletas, pan, avena, pasta, arroz, ñame, papa, plátano guineo verde, topocho
- **Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas (~2 porciones por día):** res, cerdo, pollo, pescado, mariscos, huevos, nueces, frijoles, arvejas
- **Leche y productos lácteos (~2.5 tazas por día):** leche, yogur, queso y leche de soja fortificada con calcio
- **Grasas (~27 gramos al día):** aceites vegetales, aguacates, razas de mantequilla
- **Azúcares:** se debe limitar al máximo su consumo

Una enfermedad no transmisible es toda enfermedad que no es contagiosa y no puede transmitirse a otras personas, como la gripe.



Sin embargo, no solo se trata de lo que se *pone en* el plato, sino también de lo que se *deja afuera*. La OMS también recomienda limitar lo siguiente³:

- Azúcares agregados
- Sal
- Grasas trans y saturadas

¹ <https://www.who.int/ncds/prevention/es>

² <https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/educacion-alimentaria>

³ <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>