

SALUD Y BIENESTAR

APRENDAMOS A ALIMENTARNOS SANAMENTE



Editado por:

Compañía Minera Poderosa S.A.
El poder del esfuerzo conjunto

Gerencia del Sistema Integrado de
Gestión y Responsabilidad Social
Sub Gerencia de Responsabilidad
Social y Comunicaciones
Departamento de Comunicaciones

Gerencia de Administración,
Finanzas y Comercialización
Departamento de Recursos
Humanos

f **Fan Page:**
Minera Poderosa -
<https://www.facebook.com/MineraPoderosa/>

f **Grupo:**
Colaboradores de Minera Poderosa -
<https://www.facebook.com/groups/MineraPoderosa>

▶ **Minera Poderosa -**
https://www.youtube.com/channel/UCBvq_xmgAYsY2UP9KQ_FJqQ

in **Compañía Minera Poderosa S.A. -**
<https://www.linkedin.com/company/3249480>

Repositorio:
www.poderosa.com.pe/poderosatecuida

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y HÁBITOS DE VIDA SANA

La nutrición es importante para todos. Combinada con la actividad física podemos mantener un peso saludable, ya que una buena alimentación es una forma excelente de ayudar a tu cuerpo a mantenerse fuerte y saludable.

Una alimentación poderosa es la que usas a tu favor, comiendo porciones apropiadas para cada momento en calidad y cantidad.

En Poderosa queremos que te mantengas sano y saludable por lo que aquí aprenderás de forma fácil a equilibrar tu alimentación con todos los nutrientes, dividiendo cada plato en 3: carbohidratos, proteína y verduras.



¿Qué significa tener una alimentación saludable?

Significa elegir una alimentación que aporte todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.

Una **nutrición equilibrada** aporta la proporción adecuada de macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas), micronutrientes (vitaminas, minerales y antioxidantes) y fibra, **en función de nuestras características personales:** edad, sexo, altura, actividad física y estilo de vida.



En consumir
**alimentos
variados**



Que brinden los
Nutrientes

necesarios para
mantener **bien sano y
con mucha energía**

¿Por qué preocuparnos de tener una alimentación saludable?

Es importante tener una buena alimentación ya con ello prevenimos enfermedades tales como la: obesidad, hipertensión, diabetes, anemia, osteoporosis, cardiovasculares, entre otros. La alimentación saludable permite tener una mejor calidad de vida en todas las edades.



Cuida tu salud, evita el sobrepeso disminuyendo el consumo de azúcares en tus comidas y bebidas.

¿Qué entendemos con alimentación ideal?

Una alimentación ideal debe ser completa, armónica, suficiente y adecuada; es decir que contenga todos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita y responda los 7 principios básicos del Ser que nos permite estar en balance con nosotros mismos, equilibrando nuestras emociones y pensamientos dentro de un cuerpo que nos permita vernos y sentirnos bien.



¿Cuál es la porción ideal de comida por persona?

Cantidad ideal por personal



Para comer saludable el truco está en las raciones. Y es que muchas veces cuidamos lo que nos ponemos en el plato pero desatendemos otro aspecto importante: la cantidad.

La manera más práctica de consumir la cantidad adecuada de cada alimento esta basada proporcionalmente en nuestras manos. Es decir:

Todo tipo de carnes: pescado, res, chancho, cordero, entre otros.

Deberá como muestra la imagen ser del tamaño de nuestra palma de la mano extendida y con los dedos juntos.

GUÍA DE LA MANO PARA LA CANTIDAD DE RACIÓN

Verduras: Una ración es la capacidad de 2 manos juntas.

Hidratos: Las porciones han de ser del tamaño de un puño cerrado.

Queso: La ración adecuada equivale al grosor de 2 dedos.

Grasas: No de ser más grande que la punta de un dedo.

Proteínas: La ración es del tamaño de la palma de la mano.

Helados: Dos porciones tendrán el tamaño de un puño.

5 dedos 5 comidas al día

Los carbohidratos: la cantidad se regirá a un puño cerrado

Las verduras: la cantidad es tal como lo muestra la imagen, la palma de las manos extendidas.

Grasas: solo comer la proporción de nuestros dedos.



**MEDIO
PLATO
de verduras**

**UN CUARTO
de alimentos
de origen
animal**



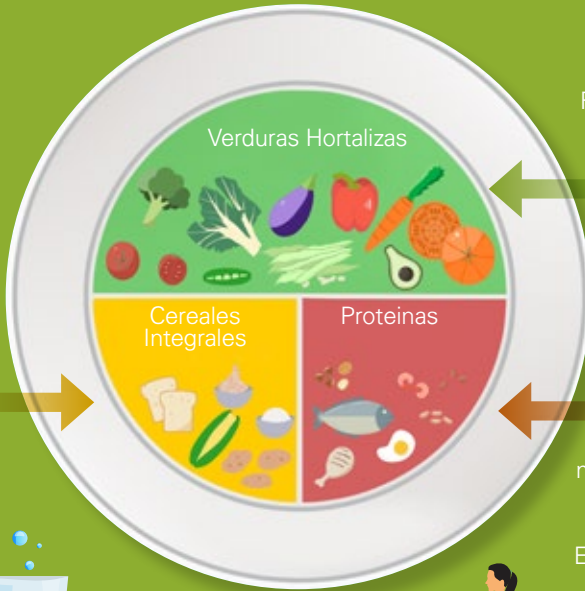
**UN
CUARTO
de cereales**

¿Qué proporción es la ideal?



Elige aceites de calidad (AOVE)

Hidratos de carbono elige cereales integrales



Frutas y verduras consúmelas en abundancia y llena tu plato de color.

Proteínas elige carnes magras, pescado, huevos, y legumbres. Evita embutidos y carnes grasas.



Hidrátate con agua

Haz ejercicio físico



Intente comer tres comidas balanceadas al día con meriendas saludables intercaladas si las necesita. El desayuno es importante por lo que no debe evitarlo, especialmente si está intentando bajar de peso.

Generalmente, si quiere mejorar su dieta existen ciertos alimentos que debe intentar comer más y otros que debe comer menos. Algunos ejemplos se muestran a continuación.

Coma más:

- frutas y verduras
- alimentos con alto contenido de fibra, como pan integral, frijoles, lentejas, papas con cáscara, camote, choclo.
- productos lácteos de bajo contenido en grasas, como leche semidescremada, yogurt y quesos bajos en grasa
- alimentos con almidón, como arroz integral, pastas y pan



Coma menos:

- Productos de carne procesada, como embutidos, hot dog, salchicas, chorizos, pasteles de carne y hamburguesas; reemplázcelos con carne magra (sin piel y desgrasada)
- Alimentos con alto contenido de sal, por ejemplo chizitos y alimentos procesados como comidas y salsas preparadas
- alimentos y bebidas azucarados, como bebidas efervescentes, dulces y galletas
- Alimentos con alto contenido de grasa, como crema, mantequilla y tortas



¿Por qué leer la etiqueta de los alimentos?

Las etiquetas de los alimentos no sólo ofrecen la **información nutricional** en la cual se describen las **calorías** que posee el alimento, el **tamaño de la porción** y los **nutrientes** de la misma, sino que en el etiquetado encontramos los ingredientes que con palabras raras pueden esconder

productos poco saludables y la fecha de caducidad o vencimiento que contribuye a la seguridad alimentaria del consumidor. Incluso, en el envase encontramos cómo conservarlo, como cocinar el alimento de manera ideal, entre otros datos que pueden ser de nuestro interés.

En la lista de **ingredientes** podemos encontrar datos de interés para aquellos que padecen intolerancias o alergias, ya que allí figurará todo lo que queremos saber acerca de lo que contiene el producto.





Por todas estas razones, debemos prestar atención a las etiquetas de los alimentos, ya que de ellas podemos obtener datos importantes acerca de lo que comemos, específicamente de cada alimento y si son confiables para escoger las alternativas que más nos favorezcan.

Como leer las etiquetas

Lista de ingredientes:

- Los ingredientes aparecen de mayor a menor cantidad presente en el alimento.
- Si no tiene más de cinco ingredientes es buena señal.

Grasas:

- No debe superar el 30%
- El porcentaje de grasa saturada debería ser menor de la mitad del porcentaje de grasa total.

Proteínas:

- **Fuente de proteína:**
Contenido mínimo del 12%
- **Alto contenido en proteína:**
Contenido mínimo del 20%

Sal:

- La cantidad más consumida al día no debe superar los 5g de sal (2g de Na)
 - Mucha sal: 1,25 gramos por 100g
 - Poca sal: 0,25 gramos por 100g



Valor energético:

- No nos da información importante. Fijarse en los valores medidos por 100g y no en los gramos por ración.

Hidratos de carbono

- Si en la lista de ingredientes no aparece el azúcar, el azúcar en este alimento no es azúcar libre.
- La OMS no recomienda en consumo de azúcar libre superior al 25%

Fibra alimentaria:

- **Fuente de fibra:**
>3g por 100g.
- **Alto contenido en fibra:**
>6g por 100g.

Vitaminas y minerales:

- Alto contenido en (nombre de la vitamina o el mineral): ≤30% del VRN.
- Fuente de (nombre de la vitamina o el mineral) ≤15% del VRN.

Datos de Nutrición

17 raciones por envase

Tamaño por Ración 1 rebanada

Cantidad por Ración

Calorías 110

% valor diario*

Grasas Total 1.5g	2%
Grasa Saturada 10,5g	3%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0g	0%
Sodio 130 mg	5%
Carbohidrato Total 21g	7%
Fibra Dietética 2g	8%
Los azúcares totales 4g	
Incluye 0g Azúcares añadidos	0%
Proteínas 6g	

Siempre se debe observar el tamaño de la porción

Este pan saludable de trigo entero es bajo en grasa y colesterol y alto en fibra



La fibra es un nutriente saludable de tal manera que la persona necesita al menos 100% cada día.

CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

1. Consuma alimentos variados, incluidas frutas y verduras

- Coma todos los días una combinación de cereales integrales como trigo, maíz o arroz, legumbres como lentejas o frijoles (judías), verduras y frutas frescas en abundancia, y algún alimento de origen animal, por ejemplo carne, pescado, huevos o leche.
- Siempre que pueda, elija cereales -como maíz, mijo, avena, trigo o arroz- integrales, no procesados: son ricos en fibra beneficiosa y proporcionan una sensación de saciedad más duradera.
- Como refrigerio entre horas, tome hortalizas crudas, fruta fresca o frutos secos sin sal.





2. Reduzca el consumo de sal

- Limite el consumo de sal a 5 gramos diarios (equivalentes a una cucharadita).
- Al cocinar y preparar la comida, emplee poca sal y reduzca el uso de salsas y condimentos salados (como la salsa de soja, el caldo de carne o la salsa de pescado).
- Si consume alimentos enlatados o desecados, elija hortalizas, frutos secos y frutas sin sal ni azúcar añadidas.
- Retire el salero de la mesa y pruebe en cambio a dar más sabor a los platos con hierbas y especias frescas o secas.
- Consulte las etiquetas de los alimentos envasados y elija los productos con menor contenido de sodio.

Pág.
10

3. Consuma cantidades moderadas de grasas y aceites

- Al cocinar, sustituya la mantequilla, el ghee o la manteca de cerdo por grasas más saludables como el aceite de oliva, de soja, de girasol o de maíz.
- Consuma preferentemente aves y pescado, que por lo general contienen menos grasa que la carne de ternera, cordero o cerdo; aparte la grasa visible y limite el consumo de carnes procesadas.
- Tome leche y productos lácteos desnatados o semidesnatados.
- Evite los alimentos procesados, horneados y fritos que contengan grasas trans de producción industrial.
- Pruebe a hervir los alimentos o cocinarlos al vapor en lugar de freírlos.



4. Limite el consumo de azúcar

- Limite el consumo de golosinas y de bebidas que contengan azúcar como refrescos, jugos de fruta y bebidas a base de jugo, concentrados líquidos y en polvo, aguas aromatizadas, bebidas energéticas y deportivas, té o café listos para beber y bebidas lácteas aromatizadas.
- Coma fruta fresca en lugar de dulces como galletas, pasteles y chocolate. Si toma un postre que no sea fruta, asegúrese de que contenga poco azúcar y sírvase porciones pequeñas.
- No dé alimentos dulces a los niños. No se debe añadir sal ni azúcar a la alimentación complementaria hasta los 2 años, y a partir de esa edad solo se debe hacer en cantidades limitadas.

5. Mantenga una buena hidratación bebiendo suficiente agua

Una buena hidratación es crucial para una salud óptima. Siempre que se disponga de ella y que sea apta para el consumo, el agua del grifo es la bebida más saludable y económica. Tomar agua en lugar de bebidas azucaradas es una forma sencilla de limitar el consumo de azúcar y evitar un exceso de calorías.



Pág.
11

6. Evite un consumo peligroso y nocivo de alcohol



Las bebidas alcohólicas no forman parte de una alimentación saludable. Su consumo no protege contra la COVID-19 y puede ser peligroso. El consumo frecuente o excesivo de alcohol aumenta el riesgo inmediato de lesiones, además de provocar efectos a más largo plazo como daños en el hígado, cáncer, enfermedades del corazón y trastornos mentales. No existe un nivel seguro de consumo de alcohol.

ES IMPORTANTE TENER EN CUENTA:

Las dietas dañinas y la inactividad física son dos de los principales factores de riesgo de hipertensión, alto nivel de azúcar y grasa en la sangre, sobrepeso u obesidad y de las principales enfermedades crónicas, como las cardiovasculares, el cáncer o la diabetes.

- 2,7 millones de muertes anuales son atribuibles a una ingesta insuficiente de frutas y verduras.
- 1,9 millones de muertes anuales son atribuibles a la inactividad física.
- Aumentar el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos, reducir el consumo de sal (sodio), grasas trans y de azúcares libres es beneficioso para la salud.
- Los niños malnutridos tienen alto riesgo de contraer enfermedades e infecciones más fácilmente que los niños de la misma edad bien alimentados, además el rendimiento escolar es deficiente y pueden presentar problemas de atención y de aprendizaje; en la actividad física no pueden desempeñarse con su máximo potencial y esto mismo ocurre durante el curso de vida.



- Al comprar alimentos revise en la etiqueta o rótulo el número de porciones de cada presentación, fecha de vencimiento, contenidos de sodio, azúcar, grasa saturada y grasas trans; compare diferentes presentaciones y adquiera las que tienen valores de estos nutrientes más bajos, ya que será la opción más saludable.
- Escoja los productos que están refrigerados y congelados en neveras, para así conservar la cadena de frío. Revise que el empaque de los productos esté intacto, libre de abolladuras, abombamientos, roturas o escurrimientos.

Referencias bibliograficas:

Sologuren Bryce: Ser.Salud.Bienestar @nutricionista.sandra.sologuren

- <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>
- https://www.breastcancer.org/es/consejos/nutricion/alimentacion_saludable
- <https://www.bupasalud.com/salud/alimentacionsaludable>
- <https://www.vitonica.com/alimentos/por-que-leer-las-etiquetas-de-los-alimentos>

Recuerda que el equipo de Bienestar Social se encuentra realizando capacitaciones para mejorar tu salud y bienestar.

PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTÁCTATE CON NOSOTRAS:

● **María Medina**

989 163 181

mmedinar@poderosa.com.pe

● **Lourdes Paniora**

993 573 980

lpaniora@poderosa.com.pe

● **Rose Mary Gil**

Oficina Trujillo

993 573 978

rgil@poderosa.com.pe

● **Silvana Solano**

961 737 280

ssolano@poderosa.com.pe

● **Estefany Tito**

987 590 130

etito@poderosa.com.pe





PODEROSA