



**DAME  
VENENO**



# Como evaluar si una alimentación es saludable?

Existen dos vías para abordar la alimentación saludable en aras de utilizar esas herramientas para elaborar políticas públicas que ataquen directamente el problema de la alimentación insana: Los perfiles de dieta y los perfiles nutricionales.

El primero se centra en la tipología de alimentos que consumimos (legumbres, cereales, carnes, pescados, etc.), mientras que el segundo lo hace en los ingredientes nutricionales (energía, grasa, fibra, azúcares, proteínas, etc.).





# Perfiles Nutricionales

## ¿Qué son?

*La categorización de los alimentos de acuerdo con su composición nutricional por razones relacionadas con la prevención de enfermedades o promoción de la salud.*

## ¿Que se función tienen perfiles nutricionales?

*Los perfiles nutricionales permiten diferenciar los alimentos insanos de los sanos, en función del contenido en ingredientes críticos para nuestra salud (azúcar, sal y grasas trans).*

## ¿Quién promueve su uso?

*La OMS, así como, las principales organizaciones científicas independietes los han descrito como un método científico para evaluar la calidad nutricional de los alimentos y bebidas y, que podría ser utilizado por las autoridades nacionales para promover la salud pública.*



# Perfiles Nutricionales

Texto	Poco	Medio	Alto	
Código color	Verde	Naranja	Rojo	
Grasa	≤ 3,0 g / 100 g	3,0 g - 17,5 g / 100 g	≥17,5 g / 100 g	≥21 g / porción
Saturadas	≤ 1,5 g / 100 g	1,5 g - 5 g / 100 g	≥5 g / 100 g	≥6 g / porción
Azúcares totales	≤ 5,0 g / 100 g	5 g - 22,5 g / 100 g	≥22,5 g / 100 g	≥27 g / porción
Sal	≤ 0,3 g / 100 g	0,3 g - 1,5 g / 100 g	≥1,5 g / 100 g	≥1,8 g / porción

**Tabla 1. Perfiles nutricionales para alimentos sólidos**

Texto	Poco	Medio	Alto	
Código color	Verde	Naranja	Rojo	
Grasa	≤ 1,5 g / 100 ml	1,5 g - 8,75 g / 100 ml	≥8,75 g / 100 ml	≥10,5 g / porción
Saturadas	≤ 0,75 g / 100 ml	0,75 g - 2,5 g / 100 ml	≥2,5 g / 100 ml	≥3 g / porción
Azúcares totales	≤ 2,5 g / 100 ml	2,5 g - 11,5 g / 100 ml	≥11,25 g / 100 ml	≥13,5 g / porción
Sal	≤ 0,3 g / 100 ml	0,3 g - 0,75 g / 100 ml	≥0,75 g / 100 ml	≥0,9 g / porción

**Tabla 2. Perfiles nutricionales para bebidas**



# IAS

## ¿Qué es?

*Es el índice de Alimentación saludable*

## ¿Que se función tiene IAS?

*Sirve para identificar tendencias y hacer una foto aproximada del grado de salud de nuestra dieta.*

	Puntuación máxima de 10	Puntuación de 7,5	Puntuación de 5	Puntuación de 2,5	Puntuación mínima de 0
<b>CONSUMO DIARIO</b>					
<b>1. Cereales y derivados</b>	Consumo diario	3 o más por semana	1 o 2 por semana	Menos de una vez a la semana	Nunca o casi nunca
<b>2. Verduras y hortalizas</b>	Consumo diario	3 o más por semana	1 o 2 por semana	Menos de una vez a la semana	Nunca o casi nunca
<b>3. Frutas</b>	Consumo diario	3 o más por semana	1 o 2 por semana	Menos de una vez a la semana	Nunca o casi nunca
<b>4. Leche y derivados</b>	Consumo diario	3 o más por semana	1 o 2 por semana	Menos de una vez a la semana	Nunca o casi nunca
<b>CONSUMO SEMANAL</b>					
<b>5. Carnes</b>	1 o 2 por semana	3 o más por semana	Menos de una vez a la semana	Consumo diario	Nunca o casi nunca
<b>6. Legumbres</b>	1 o 2 por semana	3 o más por semana	Menos de una vez a la semana	Consumo diario	Nunca o casi nunca
<b>CONSUMO OCASIONAL</b>					
<b>7. Embutidos y fiambres</b>	Nunca o casi nunca	Menos de una vez a la semana	1 o 2 por semana	3 o más por semana	Consumo diario
<b>8. Dulces</b>	Nunca o casi nunca	Menos de una vez a la semana	1 o 2 por semana	3 o más por semana	Consumo diario
<b>9. Refrescos</b>	Nunca o casi nunca	Menos de una vez a la semana	1 o 2 por semana	3 o más por semana	Consumo diario
<b>10. Variedad</b>	2 puntos si cumple cada una de las recomendaciones diarias, 1 si cumple cada una de las recomendaciones semanales				

**Tabla 3. Criterios de puntuación del IAS**