

10 tips para una Alimentación Saludable

1

Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.

2

Tomar a diario 8 vasos de agua segura.

3

Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.

4

Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.

5

Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.

6

Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.

7

Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.

8

Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.

9

Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.

10

El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescente y mujeres embarazadas no deben consumirla. Evitar siempre al coducir.