



# ALGUNOS CONSEJOS PARA ALIMENTARNOS EN FORMA SALUDABLE

- ✓ Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.
- ✓ Tomar a diario 8 vasos de agua segura.
- ✓ Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.
- ✓ Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con algo contenido de sodio.
- ✓ Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.
- ✓ Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.
- ✓ Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.
- ✓ Consumir legumbres, cereales, preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.
- ✓ Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.
- ✓ El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable, los niños adolescentes y embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.

