

Alimentación Saludable



Para comer de forma **saludable** y **balanceada**, en el desayuno, comida y cena, se deben incluir alimentos de los tres grupos:

- ✓ Verduras
- ✓ Cereales y tubérculos
- ✓ Leguminosas y alimentos de origen animal

Al tener una alimentación variada y combinada nos aseguramos de recibir la energía suficiente y los nutrientes necesarios.



Leguminosas y alimentos de origen animal

►► Recomendaciones

- ✓ Comer **5** raciones de **frutas** y **verduras** al día.
- ✓ Diariamente, agregar un **cereal integral** en al menos una de tus comidas.
- ✓ Prepara tus alimentos con poco **aceite, manteca** o mantequilla y poca **sal**.

⚠ Modera el consumo de alimentos con mucha **grasa**, **azúcar** y **sal**, como:

- Salchichas, jamón, queso de puerco y demás embutidos
- Pasteles y galletas
- Botanas



Evitar estos alimentos te ayudará a prevenir obesidad, diabetes, problemas del corazón y de la presión.

- ✓ **Lava** y **desinfecta** las frutas, las verduras y alimentos crudos.
- ✓ Si comes fuera de tu casa, **consume** alimentos en lugares **limpios**.
- ✓ Toma entre **6** y **8 vasos** de agua potable al **día**.
- ✓ Cuando haga **calor** o si trabajas bajo el **sol**, toma más **agua**.

Beber agua evita que te deshidrates, te mantiene fresco, ayuda a digerir mejor la comida y mantiene el buen funcionamiento del cuerpo.

