

# Guía de salud



## Alimentación y actividad física



“

*Aquí encontrará recomendaciones y consejos sobre cómo tener una alimentación balanceada y realizar actividad física para mantenerse saludable.*

”



*Ventanillas de salud*



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD





## » Alimentación saludable «

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

- ✓ **Frutas y verduras**
- ✓ **Cereales y tubérculos**
- ✓ **Leguminosas y alimentos de origen animal**

Cada grupo de alimentos aporta distintos nutrientes que ayudan al cuerpo a realizar sus funciones.

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



### » RECOMENDACIONES «

- ✓ Coma al día 5 raciones de frutas y verduras.
- ✓ Todos los días, agregue algún cereal integral (arroz, avena, cebada, pan o pasta) en al menos una de sus comidas.
- ✓ Prepare sus alimentos con poco aceite, manteca o mantequilla y con poca sal.

- ⚠ Modere el consumo de alimentos con mucha grasa, azúcar y sal, como:
- Salchichas, jamón, queso de puerco y demás embutidos.
  - Pasteles y galletas.
  - Botanas.
  - Refrescos.

**EVITAR ESTOS ALIMENTOS LE AYUDARÁ A PREVENIR OBESIDAD, DIABETES, PROBLEMAS DEL CORAZÓN Y DE LA PRESIÓN.**

- ✓ Lave y desinfecte las frutas, las verduras y los alimentos que se comen crudos.
- ✓ Si come fuera de casa, consuma alimentos en lugares limpios.
- ✓ Para mantenerse bien hidratado, tome a diario al menos entre 6 y 8 vasos de agua simple potable.
- ✓ El agua que beba debe ser embotellada, hervida o clorada.

Tome más agua cuando haga mucho calor, si trabaja en el campo o bajo el sol por muchas horas.

**BEBER AGUA EVITA DESHIDRATARSE. LO MANTIENE FRESCO, AYUDA A DIGERIR MEJOR LA COMIDA Y MANTIENE EL BUEN FUNCIONAMIENTO DEL CUERPO.**



## » Actividad física «

La actividad física tiene muchos beneficios para la salud física y mental. Los expertos recomiendan practicar al menos 30 minutos de actividad física como:



✓ caminar



✓ bailar



✓ alguna otra actividad que le haga quemar calorías



✓ practicar algún deporte

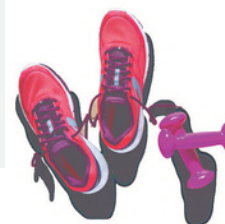


✓ correr



✓ jugar con sus hijos

La actividad física le ayudará a distraerse, liberarse de preocupaciones, dormir mejor, estar de buen ánimo, convivir con amistades y seres queridos.



Realizar actividad física constante también le ayudará a mantener un peso saludable y a prevenir enfermedades como:



✓ diabetes



✓ presión alta (hipertensión)



✓ embolias (accidentes cerebro vasculares)



✓ osteoporosis, entre otras



✓ enfermedades del corazón

Además, activarse físicamente es una forma de reducir el riesgo de padecer algunos tipos de cánceres, tanto en hombres como en mujeres (cáncer de mama, cáncer de próstata, etc.).

**AUNQUE SU DÍA DE TRABAJO SEA LARGO Y CANSADO, LA ACTIVIDAD FÍSICA LE DARÁ MÁS ENERGÍA Y BENEFICIARÁ SU SALUD.**



**¡A mí!"se!**

## Guía de salud

(VWD JXD IXH HODERUDGD FRQ ÁQHV LQIRUPDWLYRV (Q QLQJ¼Q PRPHQWR V XVVLWX\H  
OD RSLQLµQ R WUDWDPLHQWR GH XQ SURIHVLRQDO GH OD VDOXG  
6X GLVWULEXFLµQ HV WRWDOPHQWH JUDWXLWD



### Alimentación y actividad física



**¿Sabía que tener una alimentación  
balanceada y hacer actividad física  
mantiene el cuerpo y la mente  
saludable?**

### Ventanillas de salud

Para mayor información visite la  
Ventanilla de Salud en el Consulado  
Mexicano más cercano.