

Consejos para una alimentación saludable

No te saltes comidas

Establece horarios para el **desayuno, colación, almuerzo, once y cena**, sin dejar pasar más de **3-4 horas entre cada comida**.



Mantente bien hidratado

La mejor hidratación es con **agua**.

Toma 1 vaso de agua al **despertar**.

Toma 1 vaso **antes de cada comida**.

Lleva tu botella siempre contigo.

Toma agua **aunque no sientas sed**.

Fija horarios. Puedes poner alarmas en el celular.

Aumenta el consumo cuando hagas deporte o haga mucho calor.

Evita la comida rápida y pastelería

Son alimentos de **baja calidad nutricional**: con un **alto aporte de calorías, grasas saturadas, azúcar y sodio**; y con un **bajo aporte de fibra, vitaminas y minerales**.

Limita su consumo a **1-2 veces por semana**, o para ocasiones especiales.

Modera el tamaño y cantidad de la porción



Prefiere colaciones saludables

- Las colaciones **altas en azúcar y grasa** contribuyen al desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles como **diabetes e hipertensión**.
- Incorpora **frutas, verduras y lácteos en las colaciones**: ayudará a **cumplir las porciones recomendadas** para el día y a **aportar nutrientes esenciales**.
- ¿Sabías que las **colaciones saludables no son más caras** que las no saludables?
- Reemplaza los alimentos ultraprocesados por colaciones saludables. Aportan muchos más beneficios para tu salud y bienestar.

Siempre revisa el etiquetado nutricional

INFORMACION NUTRICIONAL		CANTIDAD EN g o ml	
Porción: 1 vaso (200 ml)		CANTIDAD EN g o ml	
Porciones por envase: 3		NÚMERO DE PORCIONES POR ENVASE	
CANTIDAD EN MEDIDAS CASERAS		CANTIDAD DE PORCIONES POR ENVASE	
CANTIDAD DE NUTRIENTES POR 100 ml		CANTIDAD DE NUTRIENTES POR PORCIÓN	
CONTENIDOS DE VITAMINAS Y MINERALES POR 100 g o 100 ml		CANTIDAD DE NUTRIENTES POR PORCIÓN	
		COMO PORCENTAJE DE LA DOSE DIARIA RECOMENDADA	
		* % en relación a la Dose Diaria Recomendada	

- Mientras **menos ingredientes** tenga un alimento **procesado, ¡mejor!**
- Elige alimentos con **ingredientes conocidos y naturales**.
- Verifica que tu producto **no tenga azúcar escondida** (ej: jarabe de glucosa, maltosa, etc.)

Los sellos "ALTOS EN" se relacionan directamente con los nutrientes asociados al exceso de peso, diabetes, hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares



Escoge productos con los **menos sellos** posibles.

Existen alimentos sin sellos que **no son saludables**

Light no significa "sin" azúcar, grasa o calorías.

A la hora de almuerzo y cena, divide tu plato en 3 partes:

Consuma al menos **3 porciones de verduras y 2 de frutas** todos los días.

- Aportan **fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes**
- Mezcla al menos 3 colores**, cada uno tiene un beneficio diferente para tu salud.
- Prefiere **fruta natural de postre**.
- Incorpora **verduras crudas o cocidas** en ensaladas, guisos budines, tortillas, sándwiches y otras preparaciones.
- Si no acostumbras **cenar**, incluye **frutas y verduras** al momento de la **once** o **té** de la tarde.

Incorpora **grasas saludables** como aceite de oliva o canola, palta, frutos secos y semillas.

- Complementan tu plato con **energía y nutrientes**.
- Ayudan a **cuidar la salud cardiovascular** y potenciar las **capacidades cognitivas**.



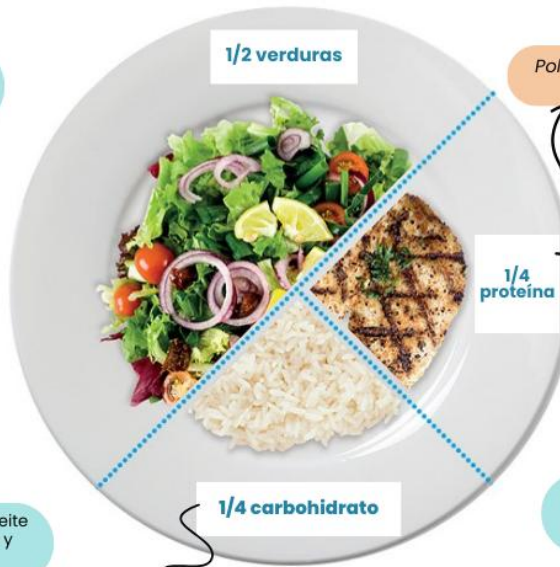
Escanea para más información e ideas



Alimentación saludable



Colaciones & Aguas saborizadas



Pollo, pavo, vacuno, pescados y mariscos, huevos, legumbres, quesillo.

Consuma **pescados y mariscos** 2 o más veces a la semana

Aportan **omega-3**, beneficioso para la salud del corazón y las funciones del cerebro.

Consuma **legumbres** 2 o más veces a la semana

- Aportan **energía, fibra, hierro y proteínas**.
- Inclúyelas en **guisos y ensaladas**.

Prefiere cortes de carne **bajos en grasa**. Cocínalas **sin aceite**; mejor prepáralas al **horno, plancha, parrilla, cacerola**.

Consuma **3 porciones de lácteos** todos los días.

- Aportan el **calcio** necesario para mantener huesos y dientes sanos y fuertes.
- Son una buena fuente de **proteínas**.
- Aportan **vitaminas D, A y B12**.
- Inclúyelos al **desayuno, colación** y la hora de **once/té**.
- Prefiere lácteos **sin azúcar**.
- Consúmelos en **todas las etapas de la vida**.



Prefiere arroz, fideos, pan y masas en su versión **integral**.

- Favorecen el **tránsito intestinal**.
- Ayudan a **disminuir el colesterol**.
- Ayudan a **controlar la glicemia**.