

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 NUTRIENTES POR PORCIÓN	
Porción en medidas caseras: 1 porción		CANTIDAD DE NUTRIENTES POR 100 ml	
CONTENIDOS DE VITAMINAS Y MINERALES POR 100 g o 100 ml		COMO PORCENTAJE DE LA DOSE DIARIA RECOMENDADA	
Energía (kcal)	36	72	
Proteínas (g)	3,5	7,0	
Grasa total (g)	0,1	0,2	
H. de C. diapa. (g)	6,2	10,4	
Lactosa (g)	5,2	10,4	
Sodio (mg)	48	96	
Potasio (mg)	165	330	
Vitamina B2 (mg)	0,2	24	50 %
Vitamina B12 (µg)	0,3	50	50 %
Calcio (mg)	128	32	24 %
Fósforo (mg)	103	26	50 %
Magnesio (mg)	12	8	8 %
Íodo (µg)	9	13	6 %
Zinc (mg)	0,4	0,4	6 %

- 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**.



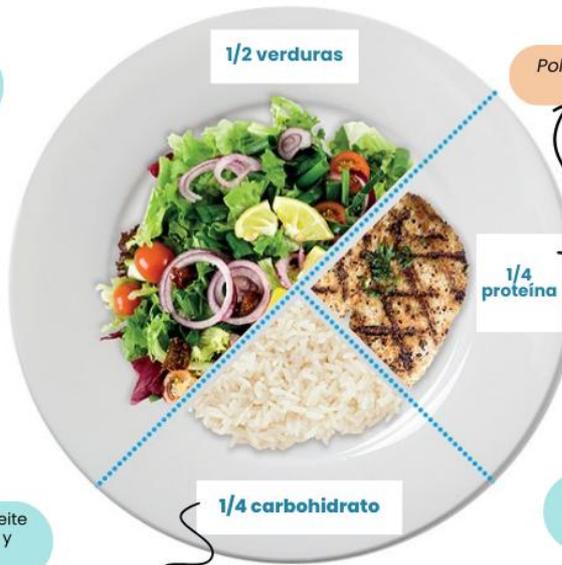
Escanea para más información e ideas



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.



Arroz, fideos, **avena, quinoa, cuscus, mote, papas, choclo, arvejas, habas, pan, masas**

Son la **principal fuente de la energía** necesaria para las actividades del día.

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

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