

Alimentación saludable

Consejos para una alimentación saludable:



CONSUMA ALIMENTOS VARIADOS, INCLUIDAS FRUTAS Y VERDURAS

Coma todos los días una combinación de cereales integrales como trigo, maíz o arroz, legumbres como lentejas o frijoles, verduras y frutas frescas en abundancia, y algún alimento de origen animal, por ejemplo carne, pescado, huevos o leche.

REDUZCA EL CONSUMO DE SAL

Limite el consumo de sal a 5 gramos diarios (equivalentes a una cucharadita).

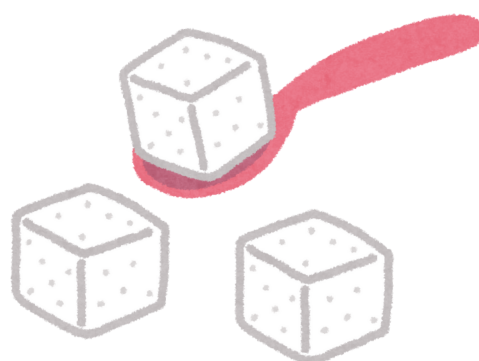


CONSUMA CANTIDADES MODERADAS DE GRASAS Y ACEITES

Al cocinar, sustituya la mantequilla, la manteca de cerdo por grasas más saludables como el aceite de oliva, de soja, de girasol o de maíz.

LIMITE EL CONSUMO DE AZÚCAR

Limite el consumo de golosinas y de bebidas que contengan azúcar. No dé alimentos dulces a los niños. No se debe añadir sal ni azúcar a la alimentación complementaria hasta los 2 años, y a partir de esa edad solo se debe hacer en cantidades limitadas.



MANTENGA UNA BUENA HIDRATACIÓN BEBIENDO SUFICIENTE AGUA

Una buena hidratación es crucial para una salud óptima. Tomar agua en lugar de bebidas azucaradas es una forma sencilla de limitar el consumo de azúcar y evitar un exceso de calorías.



Organización
Mundial de la Salud

