

7. COMA MENOS AZÚCARES

- Consuma no más de seis cucharaditas de azúcar por día en sus preparaciones.
- Evite el consumo de repostería, galletas, leche condensada, dulce de leche, gaseosas, golosinas, chocolates, helados, jaleas y mermeladas.

8. TOME AGUA TODOS LOS DÍAS

- Consuma entre seis y ocho vasos de líquido al día, en forma de té, café, jugos, caldos y sopas, donde al menos cuatro vasos sean de agua pura.

9. DISMINUYA EL CONSUMO DE SAL

- Consuma no más de una cucharadita de sal por día distribuida en las preparaciones.
- Elimine el salero de la mesa.
- Las sopas, sazonadores de paquete, los cubitos, las salsas, los embutidos y productos empaquetados contienen mucha sal.

- Sazone las comidas con olores naturales como: chile, cebolla, ajo, culantro, apio, entre otros.



10. HAGA ACTIVIDAD FÍSICA TODOS LOS DÍAS

- Realice al menos 30 minutos de actividad física al día. Los puede hacer fraccionados en dos tiempos de 15 minutos o 3 momentos de 10 minutos continuos.
- Prefiera recrearse activamente, camine, baile, nade, ande en bicicleta, suba gradas, haga el jardín entre otras.

11. COMPARTA LOS MOMENTOS DE ALIMENTACIÓN EN AMBIENTE TRANQUILO

- Tómese su tiempo para consumir los alimentos, acompañado de la familia, amigos o compañeros en un ambiente agradable.
- Prefiera los alimentos preparados en casa.



Dirección de Comunicación Organizacional
2011



CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



1. UNA ALIMENTACIÓN VARIADA, HIGIÉNICA Y NATURAL ES SALUDABLE

El Círculo de la Alimentación Saludable clasifica los alimentos en 4 grupos en diferentes proporciones. Según la proporción de cada grupo, así será la cantidad de alimentos que una persona debe de consumir diariamente.



2. MANTENGA UN PESO QUE BENEFICIE SU SALUD

- Mantenga un equilibrio entre el consumo de alimentos y el gasto de energía.
- Tenga un horario de tiempos de comida
- Coma despacio y en pequeñas porciones.

3. COMA ARROZ Y FRIJOLES, SON LA BASE DE LA ALIMENTACIÓN DIARIA

Al combinar arroz y frijoles se obtiene proteína de buena calidad. Por cada cucharada de frijoles agregue dos cucharadas de arroz.

- Coma diariamente al menos media taza de frijoles, contienen hierro, ácido fólico y fibra.



4. CONSUMA AL MENOS 5 PORCIONES AL DÍA, ENTRE FRUTAS Y VEGETALES FRESCOS, DE VARIOS COLORES.

Las frutas y vegetales son ricos en vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra, tienen bajo contenido de calorías y sodio.

Algunos ejemplos de porción son:



- Fruta entera...1 unidad mediana
- Fruta en trozos.....1 taza
- Jugo de frutas.....1/2 vaso
- Vegetales crudos.....1 taza
- Vegetales cocidos.....1/2 taza

5. SELECCIONE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL BAJOS EN GRASA

- Elimine la grasa visible de las carnes y prefiera leche semidescremada o descremada y quesos blancos.



6. ELIJA GRASAS SALUDABLES

- Para cocinar prefiera los aceites como: canola, girasol, soya, maíz, entre otros.
- El aguacate, aceite de oliva, las aceitunas y semillas como maní, ajonjolí, almendras y nueces, contienen grasa saludable.
- Recuerde que el consumo de grasas debe ser en pequeñas cantidades.