

EL ABC DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Una alimentación saludable nos ayuda a tener un buen estado de salud, a sanar o realizar procesos de recuperación, a combatir enfermedades e infecciones y a evitar enfermedades crónicas degenerativas causadas por la obesidad.

AUMENTA



El consumo de frutas, verduras en tu alimentación y bebe bastante agua.

BAJA

Harinas, grasas, sal, enlatados, picante y alimentos extras a tu alimentación.



CANCELA

El consumo de bebidas endulzadas, alcohólicas, postres, alimentos fritos y procesados.



RECUERDA

Complementar tu alimentación **practicando 30 minutos diarios de actividad física** moderada (caminar a buen paso, ir en bicicleta) o vigorosa (correr, saltar a la cuerda, practicar deporte, etc.)

FUENTE: MINSA