

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

## BASE PARA UNA VIDA SANA

### ¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Es una forma de alimentación equilibrada que aporta los nutrientes necesarios para mantener la salud, prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida.

### GRUPOS DE ALIMENTOS ESENCIALES

#### FRUTAS Y VERDURAS

Aportan vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra.

Consumir al menos 5 porciones al día.



#### CEREALES INTEGRALES

Principal fuente de energía.

Ejemplos: arroz integral, avena, maíz, pan integral.



#### PROTEÍNAS

Necesarias para el crecimiento y la reparación de tejidos.

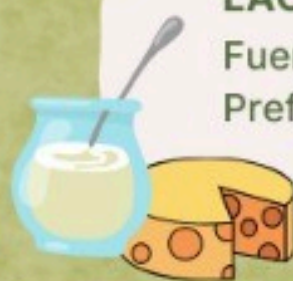
Ejemplos: pescado, pollo, huevo, legumbres.



#### LÁCTEOS O SUSTITUTOS

Fuente de calcio y vitamina D.

Preferir versiones bajas en grasa.



#### GRASAS SALUDABLES

Importantes para el corazón y el cerebro.

Ejemplos: aceite de oliva, palta, frutos secos.



### HIDRATACIÓN ADECUADA

- Consumir 1.5 a 2 litros de agua al día
- Evitar bebidas azucaradas y alcohol



### BENEFICIOS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- ✓ Previene enfermedades crónicas
- ✓ Mejora el sistema inmunológico
- ✓ Mantiene un peso adecuado
- ✓ Aumenta la energía y concentración



### ALIMENTOS A LIMITAR

- Azúcares refinados
- Sal en exceso
- Grasas saturadas y alimentos ultra procesados



### RECOMENDACIÓN VISUAL

Plato saludable:

- 1/2 verduras y frutas
- 1/4 proteínas
- 1/4 cereales integrales

