

GRÁFICA DE alimentación saludable



Mensaje 1:

Incorporar a diario **alimentos de todos los grupos** y realizar al menos 30 minutos de actividad física.

Mensaje 2:

Tomar a diario **8 vasos de agua** segura.

Mensaje 3:

Consumir a diario **5 porciones de frutas y verduras** en **variedad** de tipos y colores.

Mensaje 4:

Reducir el **uso de sal** y el consumo de **alimentos con alto contenido de sodio**.

Mensaje 5:

Limitar el consumo de **bebidas azucaradas** y de **alimentos con alto contenido de grasas, azúcar y sal**.

Mensaje 6:

Consumir diariamente **leche, yogur o queso**, preferentemente descremados.

Mensaje 7:

Al **consumir carnes** **quitarle la grasa visible**, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.

Mensaje 8:

Consumir **legumbres, cereales** preferentemente **integrales**, papa, batata, choclo o mandioca.

Mensaje 9:

Consumir **aceite crudo** **como condimento**, frutas secas o semillas.

Mensaje 10:

El consumo de **bebidas alcohólicas** debe ser **responsable**. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas **no deben consumirlas**.

• **EVITARLAS SIEMPRE AL CONDUCIR** •