



# Alimentación Saludable

## Consejos para Mantener una Alimentación Saludable

- Planifica tus comidas: Organizar una semana de comidas ayuda a evitar la tentación de alimentos procesados
- Evita alimentos ultra procesados : suelen estar llenos de azúcares, grasas trans y aditivos que afectan negativamente la salud.
- Mantente hidratado: El agua es esencial para todas las funciones corporales, incluyendo la digestión y el transporte de nutrientes.
- Sustituye lo procesado por opciones naturales: Cambiar refrescos por agua con frutas, y snacks procesados por frutas frescas, es una forma simple de mejorar la calidad de tu dieta.



## ¿Qué es una Alimentación Saludable?

Una alimentación saludable consiste en consumir alimentos que proporcionan la cantidad necesaria de nutrientes, vitaminas y minerales que el cuerpo necesita para funcionar adecuadamente. Estos incluyen:

- Frutas y verduras
- Proteínas magras
- Carbohidratos complejos
- Grasas saludables

