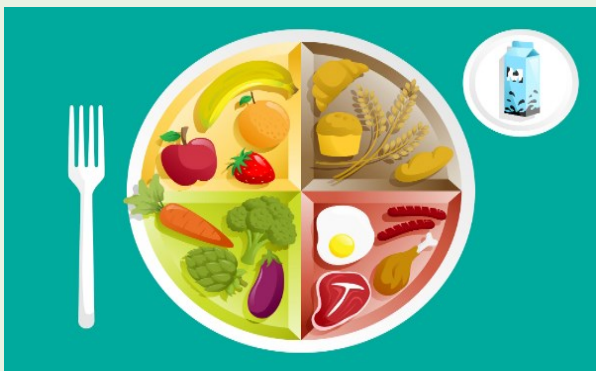


ALIMENTACIÓN CORRECTA

Es aquella que cumple con las necesidades específicas para cada etapa de la vida.

-Niños: promueve el crecimiento y desarrollo.

-Adultos: permite conservar el peso ideal y prevenir enfermedades.



No se trata de comer cualquier alimento, sino de obtener los nutrimentos necesarios de acuerdo a la edad, actividad física realizada, trabajo, sexo y estado de salud.

¡IMPORTANTE!



♦ La **alimentación correcta** debe mantenerse en cada tiempo de alimentación y debe incluir por lo menos un alimento de cada grupo.



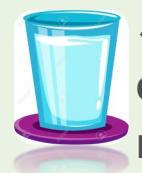
♦ Realizar al menos **30 minutos** de actividad física al día, te mantiene sano y en forma.



♦ Hacer **tres comidas equilibradas** al día. Incluye las dos colaciones o refrigerios (a media mañana y a media tarde).

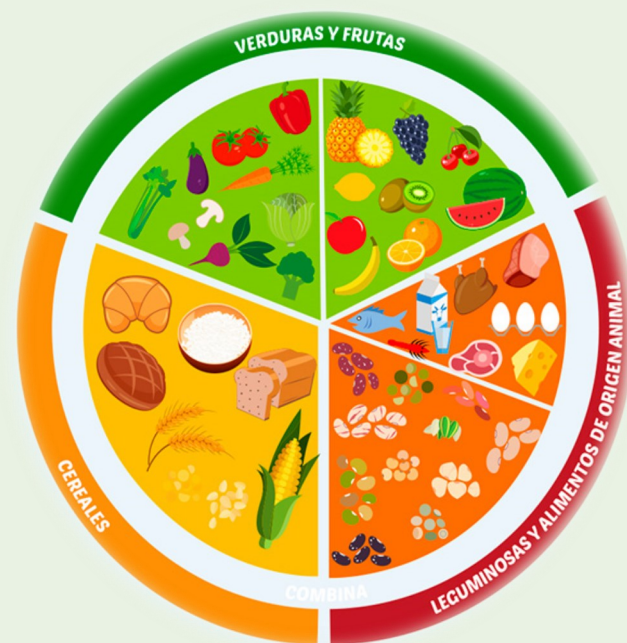


♦ **Cambiar hábitos es saludable.**



♦ Hidratación saludable es tomar la **CANTIDAD** correcta (6 a 8 vasos de agua simple al día) y en **CALIDAD** adecuada de líquidos en un día.

ALIMENTACIÓN CORRECTA



& HABITOS SALUDABLES

HÁBITOS SALUDABLES

Un hábito implica interiorizar una acción hasta convertirse en una actitud espontánea; por lo que los hábitos nos hacen actuar de determinada manera casi sin pensar.



- **Comer muchas verduras y frutas**, en lo posible crudas y con cáscara, además de ingerir con moderación cereales, de preferencia integrales, tortilla, pan integral, pastas, arroz o avena y combinarlos con leguminosas.



- **Consumir lo menos posible de grasas, azúcar y sal.**



- **Evitar distracciones** al momento de comer (periódico, revistas, TV, computadoras, etc.)



- **Hacer tres comidas** equilibradas al día, y dos colaciones o refrigerios (a media mañana y a media tarde), con espacio de tres horas entre cada una de las comidas.



- **Comer en familia**, en un ambiente agradable y relajado; sin emplear este momento de la comida para regaños o discusiones.

- **Dormir el tiempo adecuado.**

