



¿Cómo tener una vida saludable?

Una vida saludable va de la mano de:

- Una alimentación equilibrada, variada y moderada.
- Sumar al menos 30 minutos diarios de actividad física.
- No fumar y defender los ambientes libres de humo de tabaco.

Comer saludable no es un sacrificio. Seguí estos tips y notarás beneficios en tu salud.

- Aumentá el consumo diario de Frutas y Vegetales de todo tipo y color.
- Consumí carnes rojas o blancas (pollo o pescado) retirando la grasa visible.
- Incorporá semillas, frutas secas, legumbres y cereales integrales.
- Evitá las frituras y los alimentos ricos en grasa (medialunas, papas fritas)
- Moderá el consumo de alimentos con alto contenido en grasas, azúcares y sal.
- Evitá el salero en la mesa y reemplazar por hierbas aromáticas y condimentos (pimienta, tomillo, romero, etc.)
- Limitá el consumo de azúcar. Para eso disminuí el consumo de gaseosas, jugos azucarados y golosinas.
- Aumentá el consumo de agua.
- Evitá el consumo de alcohol.

¡Pequeños cambios grandes beneficios!