

Recomendaciones - Buenos Hábitos Alimentación

- Consuma al menos cinco porciones de frutas y verduras al día.
- Incluya alimentos de todos los grupos nutricionales para lograr una dieta balanceada.
- Prefiera alimentos frescos y preparados en casa.
- Evite el consumo frecuente de bebidas azucaradas y alimentos ultraprocesados.
- Limite la ingesta de sal, azúcar y grasas saturadas.
- Mantenga horarios regulares para las comidas y evite omitir el desayuno.
- Tome entre 6 y 8 vasos de agua al día para mantenerse bien hidratado.
- Consuma proteínas saludables como pescado, pollo, huevo, legumbres y frutos secos.
- Prefiera cereales integrales en lugar de productos refinados.
- Controle el tamaño de las porciones y evite comer en exceso.
- Mastique los alimentos lentamente y disfrute cada comida sin distracciones como el celular o la televisión.
- Lave adecuadamente las frutas y verduras antes de consumirlas.
- Evite el consumo excesivo de bebidas alcohólicas.

