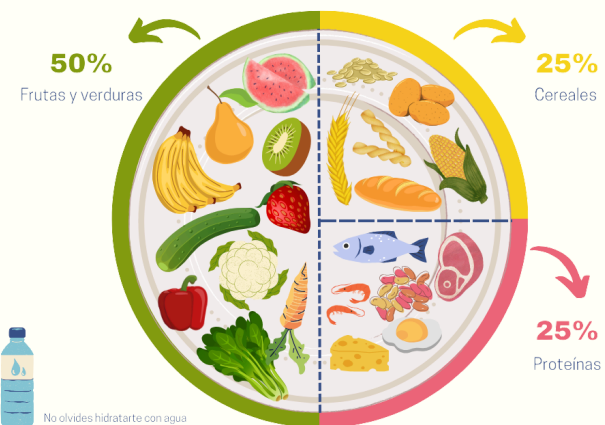




Azúcares libres: Limitar su consumo a menos del 10% de las calorías diarias (unos 50 g o 12 cucharaditas). Esto incluye azúcares añadidos y los presentes en miel, jarabes y jugos.

Grasas saludables: Preferir grasas no saturadas (como las de pescados, aguacates, frutos secos y aceites vegetales) y evitar grasas trans, especialmente las industriales (presentes en productos ultraprocesados como pizzas, galletas y pasteles). Las grasas saturadas deben representar menos del 10% de las calorías diarias, y las trans menos del 1%.

Consumo de sal: No exceder 5 gramos al día (una cucharadita). Se recomienda que sea sal yodada.



Ejemplo de plato saludable

NUTRICIÓN EQUILIBRADA

BASE DE UNA BUENA SALUD

La nutrición adecuada se refiere a la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Es decir, se trata de consumir alimentos variados que aporten los nutrientes necesarios: carbohidratos, proteínas, grasas saludables, vitaminas y minerales.

¿Qué incluye una dieta saludable?

Una alimentación equilibrada debe aportar los nutrientes esenciales. Según la OMS estos son los elementos clave:

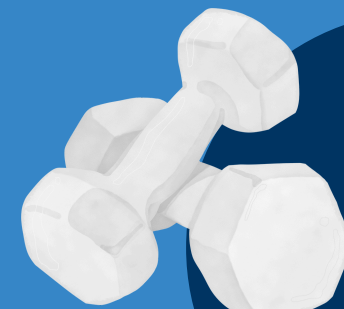
Alimentos recomendados: Frutas, verduras, legumbres (como lentejas y frijoles), frutos secos y cereales integrales (como avena, maíz, arroz integral y trigo).

Porciones ideales: Consumir al menos 5 porciones diarias de frutas y verduras (aproximadamente 400 g), excluyendo tubérculos como papa, yuca o batata.



Importancia de una buena nutrición y actividad física para la salud.

Mantener una buena salud no depende de soluciones mágicas, sino de decisiones conscientes cada día. Comer bien y moverse con regularidad son dos hábitos esenciales que fortalecen el cuerpo, mejoran el ánimo y previenen enfermedades.





Beneficios de realizar actividad física

Según la OMS estos son los elementos clave:

- La actividad física beneficia el corazón, el cuerpo y la mente.
- Ayuda a prevenir enfermedades no transmisibles como diabetes, cáncer y afecciones cardiovasculares.
- Reduce síntomas de ansiedad y depresión, y mejora el pensamiento, el aprendizaje y el juicio.
- Es esencial para el crecimiento saludable en niños y adolescentes.
- Mejora el bienestar general en todas las edades.

Recomendaciones sobre la actividad física para la salud

Para mejorar la salud cardiorrespiratoria, muscular y ósea, y reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT) y depresión, la OMS recomienda:

Actividad aeróbica semanal mínima:

- 150 minutos de intensidad moderada
- O 75 minutos de intensidad vigorosa
- O una combinación equivalente

Consejos para mejorar la alimentación diaria

- **Planifica tus comidas** para mantener el equilibrio nutricional y evitar decisiones impulsivas.
- **Prepara alimentos con anticipación** para tener opciones saludables listas durante la semana.
- **Usa métodos de cocción saludables** como asar, hervir o cocinar al vapor en lugar de freír.
- **Varía los ingredientes** para disfrutar de comidas sabrosas y nutritivas sin caer en la rutina.

ACTIVIDAD FÍSICA

PREVENCIÓN Y BIENESTAR

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad



“Tu bienestar comienza con cada elección: come bien, muévete más y vive mejor”.

