



ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA

- CLAVES PARA UNA VIDA SALUDABLE -



DISFRUTÁ

Disfrutá la comida, comé despacio y, cuando puedas, hacelo en compañía.



EVITÁ

Basá tu alimentación en alimentos naturales. Evitá el consumo de productos ultraprocesados en el día a día, con excesiva cantidad de grasas, azúcar y sal.



DESAYUNÁ

Comenzá el día con un buen desayuno y no te saltees comidas. El desayuno es la comida más importante del día.



COCINÁ

Cocinar nuestros propios alimentos hace bien. Descubrí el gusto por la cocina y que sea una actividad compartida.



INCORPORÁ

Incorporá verduras y frutas en todas las comidas, te ayudará a sentirte bien y mantener un peso adecuado.

~~GRASAS
TRANS~~

ELEGÍ

Elegí aceite para tus preparaciones en lugar de otras grasas. Evitá comprar productos con excesiva cantidad de grasas y especialmente los que contengan grasas trans.



INCLUÍ

Incluí el pescado al menos una vez a la semana y disminuí el consumo de carnes procesadas, como fiambres y embutidos.



DISMINUÍ

Disminuí la sal y el azúcar para cocinar: pequeñas cantidades son suficientes para realzar el sabor.



PREFERÍ

Preferí siempre el agua a otras bebidas. Limitá los refrescos, los jugos artificiales y las aguas saborizadas.



SÉ CRÍTICO

Sé crítico con la información y los mensajes publicitarios que recibes sobre alimentación.



ACTIVÁ

Acumulá al menos dos horas y media de actividad física por semana y disminuí el tiempo que permanecerés sentado.

Claves extraídas de la Guía alimentaria del Ministerio de Salud Pública

CONOCÉ MÁS EN:
www.ces.edu.uy/vidasaludable