

la alimentación es salud

Démosle más vida a los años.
www.ministeriodesalud.go.cr



Alimentación y Salud

La alimentación forma parte de los pasos esenciales para tener salud.

Si aprendemos a comer de una manera balanceada y evitando los excesos, nos vamos a sentir con más fuerza, más atentos, con mejor ánimo, y reducimos el riesgo de enfermedades relacionadas como la obesidad, la hipertensión y la diabetes mellitus, entre otras.



¡Dime que comes y te diré quien eres!

Este dicho popular es muy cierto, lo que comemos influye enormemente en nuestra vida como un todo, y no sólo nos dice quienes somos, sino quienes seremos.

Una alimentación saludable es aquella que brinda alimentos en cantidad y calidad suficiente para el adecuado crecimiento y funcionamiento del organismo.

Para lograr una alimentación saludable y fortalecer su salud, es importante seguir las recomendaciones

que encontrará en los siguientes párrafos, pero debe seguirlas regularmente. La constancia es el secreto del éxito, y para alimentarse sano y rico es necesario ser constante.

Algunas personas comen hasta quedar completamente llenos, y esto no es bueno. Coma variado, hasta estar satisfecho, de tal manera que se sienta liviano luego de ingerir sus alimentos.

Debe estar vigilante en todo momento de lo que come y de su peso, así que... decida ya tener salud, coma saludable!



RECUERDE: ¡COMER SALUDABLE NO TIENE QUE SER ABURRIDO!

¡Aliméntese bien!

☺ Coma alimentos variados e higiénicos.

☺ Coma diariamente frutas y vegetales de todo tipo y color.

☺ Disminuya el consumo de azúcares, grasas y sal.

☺ Tenga un horario regular de alimentación. Coma despacio.

☺ Tome entre 6 a 8 vasos de líquidos al día, preferiblemente agua.

Ministerio de Salud, Costa Rica, 2010
Dirección Mercadotecnia de la Salud