



Prácticas saludables complementarias

Actividad física y consumo de agua:

- Disfrute de **30 minutos de actividad física** diaria por su bienestar y por una vida con más energía. Caminar, trotar, bailar, subir y bajar escaleras, brincar la cuerda, realizar algún deporte complementado con actividades de fortalecimiento muscular como sentadillas, lagartijas o ejercicios con peso.
- Consuma de **6 a 8 vasos de agua por día:** prefiera agua para acompañar los tiempos de comida. Elije agua, elije salud.

Evite el desperdicio de alimentos:

- **Compre** únicamente los alimentos que necesite.
- **Acepte** frutas y verduras imperfectas, la apariencia no afecta su valor nutricional.
- **Congele** lo que no va a consumir pronto.

“Una alimentación saludable comienza con decisiones informadas. Cuide su salud, su comunidad y el planeta.”

¡Cuide su salud limitando estos alimentos!

Su consumo excesivo está relacionado con un mayor riesgo de padecer obesidad, cáncer, Diabetes e Hipertensión Arterial.

- **Sal:** No más de 1 cucharadita por día. Evite sopas instantáneas, salsas y cubitos, snacks en bolsitas, enlatados, embutidos.
- **Azúcar:** Evite productos como refrescos y gaseosas, dulces, repostería, cereales de desayuno azucarados.
- **Grasas saturadas:** Limite productos como embutidos, comida rápida, natilla, quesos maduros, helados, queso crema.



Guías Alimentarias basadas en Sistemas Alimentarios para **COSTA RICA**



Guías Alimentarias para Costa Rica



¿Qué son las Guías Alimentarias?

¿Qué son las GABSA?

Son recomendaciones basadas en evidencia científica que promueven una alimentación saludable, culturalmente apropiada y sostenible, para toda la población costarricense.

¿Por qué son importantes?

Porque son recomendaciones destinadas a mejorar los hábitos alimentarios, prevenir enfermedades crónicas y orientar políticas en salud, nutrición, agricultura y educación.

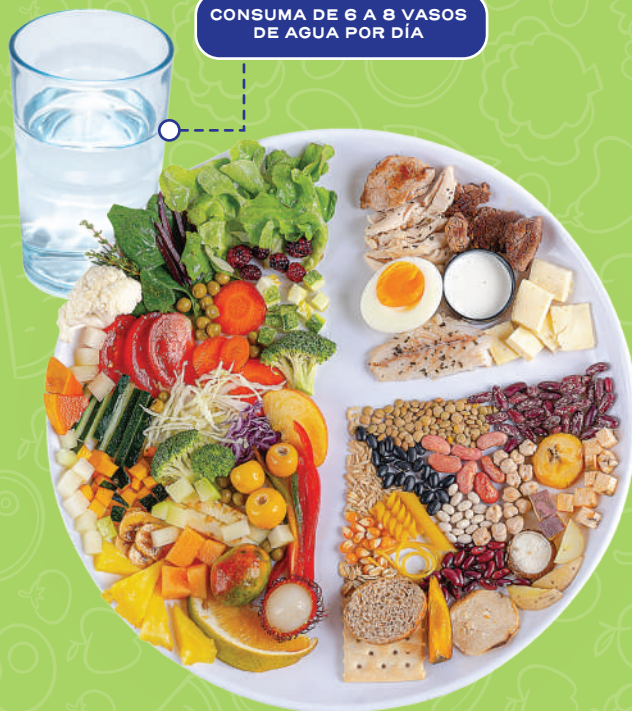


El Plato Saludable y Sostenible

¿Qué representa el plato?

Es una guía visual que muestra la proporción ideal de alimentos para una alimentación balanceada. Se compone de tres grupos:

- **Frutas y vegetales.**
- **Cereales, leguminosas y verduras harinosas.**
- **Alimentos de origen animal.**



¡Asegúrese de que su alimentación diaria sea variada, colorida, natural y fresca!

Grupos de alimentos:

FRUTAS Y VEGETALES

Llenos de nutrientes, antioxidantes, fibra y mucho color, mejoran la salud y previenen enfermedades como el cáncer, Diabetes e Hipertensión Arterial. Una forma sencilla y deliciosa de cuidar nuestro bienestar físico y mental.

- **Consuma diariamente frutas y vegetales.**
- **Aproveche frutas y vegetales locales y de temporada.**

CEREALES, LEGUMINOSAS Y VERDURAS HARINOSAS

Particularmente las leguminosas son excelentes fuente de fibra, proteína y de hierro, brindan mucha saciedad y su consumo diario se ha asociado con la prevención de varios tipos de cáncer, mejor salud del corazón y niveles saludables de azúcar en sangre.

- **Consuma frijoles, garbanzos o lentejas todos los días.**

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Incluyen carnes, pescados, huevos y lácteos. Aportan proteínas esenciales para el desarrollo, movilidad, cicatrización y el sistema inmune.

- **Elija estos alimentos con moderación y prefiera opciones bajas en grasa.**
- **Puede incluir huevos en su alimentación diaria.**