



Tips para aprender a comer bien

Es importante aprender a elegir y disfrutar los alimentos que consumimos, conocer su sabor y el aporte de nutrientes que nos ofrece cada uno. Una comida balanceada nos mantiene con energía y vitalidad, nos ayuda a estar concentrados, a dormir y a relacionarnos mejor.



A continuación, te damos unos tips para que pongas en práctica a la hora de comer bien y de forma saludable:

- Cuando vayas a mercar selecciona alimentos naturales, acordes a tu ritmo de vida y tus exigencias diarias.
- Aprende a leer las etiquetas de los alimentos.
- Un consumo frecuente de frutas y verduras mantiene el corazón saludable pues aporta fibra, antioxidantes, minerales, y vitaminas, además de agua.
- Modera el consumo de dulce y azúcar. Siempre que sea posible consume bebidas sin azúcar o con poca cantidad.
- Consume máximo 5 gramos diarios de sal.



**BIENESTAR
FAMILIAR**

¡Somos COPASST trabajando por tu bienestar!