

# Consejos para una alimentación saludable

## Para las familias colombianas

1. Consume alimentos frescos y variados como lo indica el plato saludable de la familia colombiana.
2. Consume diariamente huevo, leche u otros productos lácteos, para favorecer la salud de los músculos, huesos y dientes.
3. Para mejorar la digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluye en cada una de tus comidas frutas enteras y verduras frescas.
4. Complementa tu alimentación consumiendo frijol, lenteja, arveja y garbanzo, al menos dos veces por semana.
5. Para prevenir la anemia en niñas, niños, adolescentes y mujeres jóvenes, incluye el consumo de vísceras una vez por semana.
6. Evita el consumo de 'productos de paquete', comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.
7. Para cuidar tu presión arterial, reduce el consumo de sal y de alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos altos en sodio.
8. Cuida tu corazón: consume aguacate, maní, nueces y disminuye el consumo de aceite vegetal y margarina.
9. Recuerda realizar actividad física de manera regular.



**BIENESTAR  
FAMILIAR**