



Alimentación saludable

- **Come alimentos frescos y variados**

Incluye alimentos de todos los grupos según el Plato saludable de la Familia Colombiana, priorizando los de tu región.

- **Incluye frutas y verduras todos los días**

Consume al menos 5 porciones diarias, enteras y de diferentes colores para aprovechar mejor los nutrientes.

- **Consume lácteos y huevo diariamente**

Aportan proteínas y calcio esenciales para huesos, dientes y músculos sanos en niñas, niños, jóvenes y adultos.

- **Incluye leguminosas mínimo 2 veces por semana**

Fríjol, lenteja, arveja y garbanzo son alimentos económicos, nutritivos y ricos en fibra y proteína.



- **Reduce productos de paquete y bebidas azucaradas**

Estos alimentos aportan «calorías vacías» y aumentan el riesgo de sobrepeso y enfermedades del corazón.

- **Disminuye el consumo de sal y grasas perjudiciales**

Prefiere hierbas y especias naturales, y grasas saludables como aguacate y frutos secos.

- **Mantente activo**

Realiza actividad física de forma regular. Moverse es tan importante como comer bien.

- **Hidrátate diariamente**

Prefiere el agua frente a bebidas azucaradas para cuidar tu salud y la de tu familia.

**Comer bien es una forma de cuidarnos
y cuidar a quienes amamos.**

