

GUÍAS ALIMENTARIAS

Consume alimentos frescos de ferias y mercados establecidos.

Ponle color y sabor a tu día eligiendo frutas y verduras en tu alimentación.

Consume legumbres en guisos y ensaladas todas las veces que puedas.

Bebe agua varias veces al día y no la reemplaces por jugos o bebidas.

Consume lácteos en todas las etapas de la vida.

Aumenta el consumo de pescados, mariscos o algas de lugares autorizados.

Evita los productos ultra procesados y con sellos "ALTOS EN".

Comparte las tareas de la cocina, disfrutando de preparaciones nuevas y tradicionales.

En la mesa disfruta de tu alimentación, come acompañado cuando puedas y saca las pantallas.

Protege el planeta, cuida el agua, no botes comida, separa tu basura y recicla.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL ADULTO

Hospital Comunitario de Tilttil



 hospitaldetilttil

 hospitaltiltil

 hospitaltiltil

www.hospitaltiltil.cl

¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado.

Para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas. Si lo hacemos así, tenemos una alimentación saludable.



El consumo frecuente de alimentos con sellos de advertencia puede aumentar el riesgo de padecer enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes y problemas cardiovasculares.

Estos sellos indican altos contenidos de azúcar, grasas saturadas, sodio o calorías, componentes que, en exceso, pueden afectar seriamente nuestra salud.

Opta por una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras y alimentos frescos. Pequeños cambios en tus elecciones pueden marcar una gran diferencia en tu bienestar a largo plazo.

