

Las carnes rojas de vacuno, cordero y cerdo, los embutidos, las vísceras (sesos, riñones, hígado) y la yema de huevo, contienen grasas saturadas y colesterol.

Estos elevan los niveles de colesterol en la sangre, aumentando el riesgo de tener enfermedades cardiovasculares.

Las carnes de pollo sin piel contienen menos colesterol y grasas saturadas que las carnes rojas.

El pescado por el contrario, contiene grasas que ayudan a prevenir las enfermedades cardiovasculares.



## **5. CONSUMO DE LECHE DE BAJO CONTENIDO GRASO**

La leche y sus derivados yogur, queso y queso, contienen proteínas de buena calidad y calcio, esencial para formar y mantener huesos y dientes sanos.

Los menores de 25 años deben consumir 4 tazas diarias y los mayor de 25 años deben consumir 3 tazas diarias, según tolerancia.



## **6. REDUZCA EL CONSUMO DE SAL**

Se recomienda disminuir la ingesta de sal para prevenir el riesgo de hipertensión o presión sanguínea elevada, que constituye uno de los principales factores de riesgo para las enfermedades del corazón.

Elimine el salero de la mesa, prepare las comidas con menos sal y disminuya o elimine el consumo de alimentos enlatados.



## **7. REDUZCA EL CONSUMO DE AZUCAR**

El consumo excesivo se asocia a un mayor riesgo de obesidad. Es necesario recordar que además del azúcar que se agrega en la mesa, gran parte de los alimentos procesados que se consumen actualmente ya contienen azúcar en su preparación.

La permanencia de azúcar (dulces, caramelos, etc.) en la boca favorece la producción de caries dental.



**ALIMENTARSE BIEN AYUDA A QUE ESTÉS BIEN.**



**Alimentación**  
**Saludable**

## QUE SIGNIFICA TENER UNA ALIMENTACION SALUDABLE?

Significa elegir una alimentación que aporte todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.



## PORQUE PREOCUPARNOS DE TENER UNA ALIMENTACION SALUDABLE?

Porque se ha demostrado que una buena alimentación previene enfermedades como la obesidad, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la anemia, la osteoporosis y algunos cánceres. La alimentación saludable permite tener una mejor calidad de vida en todas las edades.



## GUIA ALIMENTARIA

### 1. CONSUMA DIFERENTES TIPOS DE ALIMENTOS DURANTE EL DIA

Se recomienda consumir una variedad de alimentos todos los días, porque nuestro cuerpo necesita diversos nutrientes y energía, que un solo alimento no es capaz de cubrir,



### 2.- AUMENTE EL CONSUMO DE FRUTAS, VERDURAS Y LEGUMBRES

Porque contienen vitaminas, minerales y antioxidantes, necesarios para proteger nuestra salud y prevenir las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. También contienen fibra dietética, que baja el colesterol de la sangre, hace más lenta la absorción del azúcar contenida en los otros alimentos y favorece la digestión.



### 3. USE ACEITES VEGETALES Y EVITE LA GRASA DE ORIGEN ANIMAL

Se recomienda consumir aceites de origen vegetal, porque aportan grasas esenciales para la salud, mientras que las grasas de origen animal aumentan el riesgo de tener obesidad y enfermarse del corazón.

Los aceites vegetales son: de girasol, oliva, soya y maíz. Contienen grasas esenciales para la salud, por lo que se deben formar parte de nuestra alimentación diaria.



Las grasas de origen animal son: mantequilla, crema, mayonesa, manteca, las carnes con grasa, el paté y los productos de pastelería con crema aportan grasas saturadas y colesterol, además de calorías.



### 4. CONSUMA CARNES COMO PESCADO O POLLO



Las carnes contienen proteína de buena calidad, hierro y zinc, esenciales para el funcionamiento del organismo y para prevenir enfermedades.