

# Bienestar — Nutricional

## Guía nutricional



**Para mantener una buena alimentación no olvides complementar tus comidas principales ingiriendo porciones pequeñas de alimentos entre las comidas principales para mantener tu organismo en un correcto equilibrio.**



### • Media mañana

Cereal en hojuelas y agregar un poco de leche, podemos agregar una fruta como la manzana y algunos frutos secos.



### • Onces

Varia un poco los componentes y utiliza galletas, con leche y una fruta como papaya y algunos frutos secos, de esta manera tenemos una comida balanceada.



### • Tus comidas principales

proveen la mayor cantidad de nutrientes **(no las dejes pasar).**

## Alimenta a tu familia correctamente y ten en cuenta estas recomendaciones importantes:

- Lávate las manos antes de preparar el alimento y de comer.
- Examina los alimentos, asegurándote que no se encuentren en mal estado.
- Que la preparación sea variada de manera que aporte muchos nutrientes.
- Comer en familia es una de las mejores actividades para compartir.
- Consumir proteína, ayuda a fortalecer los músculos (la encuentras en las carnes, pollo, pescado y huevos).
- Toma leche, yogurt y kumis o come queso a diario, te dará huesos más sanos y fuertes.
- Hidrátate todos los días con agua, evita las bebidas gaseosas.
- Consume frutas y verduras 5 veces al día.
- No olvides que todos en casa, **deben hacer ejercicio.**
- Consume alimentos de todos los grupos de alimenticios.
- Para hacer una compra de alimentos sostenible y con un adecuado manejo de los recursos del hogar, te recomendamos diseñar menús para los diferentes momentos de alimentación (desayuno, almuerzo, onces, etc.) y para un tiempo determinado (semanal o quincenal).
- Al realizar la compra de los alimentos, ten en cuenta la combinación de alimentos, incluye frutas, así como verduras de diferentes colores y formas. Te recomendamos incluir alimentos frescos y de cosecha.
- Cuando compres lácteos, ten en cuenta la oferta de leche y derivados con diferentes porcentajes de grasa; es importante identificar esta característica acorde con las condiciones de salud o tolerancia de los miembros del hogar.
- Adquiere carnes de diferente tipo, prefiere las bajas en grasa, limita la compra de embutidos en caso de adquirirlos elige productos bajos en grasa y aditivos.
- Limita la compra de azúcares, alimentos precocidos, comidas rápidas y cereales refinados.
- Cocinar y comer forma parte importante de la rutina familiar por eso te sugerimos incluir a todos los miembros de la familia en esta actividad desde la planeación de los menús hasta la preparación; además al comer siempre reunidos se fortalecen los lazos de amor, respeto y convivencia.