



Consumo correcto de alimentos que favorecen la salud y el bienestar

1

Consume al menos una taza de verduras en cada comida

3

Elige verduras y frutas de temporada y local por su mayor disponibilidad, variedad y bajo costo

5

Limita el consumo de alimentos de origen animal; si los consumes, prefiere pescado o pollo

Asegúrate que la mitad de tu plato sea de verduras y frutas



Consume cereales integrales, granos enteros o tubérculos en cada comida

6

Consume alimentos bajos en grasas, azúcar y sodio (sal)

Consume alimentos naturales y evita los ultraprocesados (galletas y pan industrializados, mermeladas, embutidos, enlatados, bebidas gaseosas, entre otros)











Consumo correcto de alimentos que favorecen la salud y el bienestar

Los alimentos preparados en casa son ricos, económicos e higiénicos

3

Aplica tu creatividad y elabora platillos a base de verduras: sopa, ensalada, guisado, pan, tortitas



Las hierbas aromáticas y el limón potencian el sabor de los platillos. Úsalos para limitar el consumo de sal

> Comparte tu tiempo de comida con la familia, amigos o compañeros de trabajo

Planea tus menús de cada semana; compra con anticipación y ahorra tiempo, dinero y esfuerzo



4

Incluye leguminosas como frijoles, lentejas o habas diariamente en sopas, purés o ensaladas

Las frutas frescas son excelente opción como postre







IDE TI DEPENDE!









Beneficios

Aporta la energía y los nutrimentos necesarios

Evita las deficiencias o los excesos que causan enfermedades

3

Reduce el riesgo de enfermedades crónicas

5

Contribuye a un envejecimiento saludable



Favorece un embarazo y una lactancia adecuados



Ayuda a mantener un peso correcto

Facilita el buen funcionamiento del sistema inmunológico



IDE TI DEPENDE!









iCAMBIA!

Prefiere fruta picada cuando tengas antojo de alimentos dulces

Limita la comida rápida; prepara platillos sencillos y fáciles en casa

Evita comer frente a las pantallas

Organiza los horarios de tus comidas; procura cenar temprano

Planifica el desayuno para disfrutar en casa o para llevar al trabajo

Come despacio y disfruta cada bocado para no excederte

Aprende nuevas formas de incorporar verduras a tus platillos













¡SÍGUELE!









Elige fruta cuando se te antoje algo dulce

Haz un recetario de platillos nuevos para disfrutar en casa en casa y en familia



Siéntate a comer en la mesa, lejos de distractores

Cena ligero dos horas antes de ir a dormir



Ten una lista de opciones de desayunos saludables

Come despacio y disfruta cada bocado



Intercambia recetas que incorporen verduras



















iME CUIDO!





EXCESO GRASAS SATURADAS **EXCESO** GRASAS TRANS

EXCESO SODIO

CONTIENE EDULCORANTES



Prefiero productos alimenticios sin sellos

Reviso las etiquetas de los productos alimenticios para decidir lo que es mejor para mi salud



Elijo más verduras y frutas frescas en todas mis comidas

El 50% de mi plato contiene verduras y frutas de temporada y de producción local



Reduzco el consumo de sal; en su lugar uso ajo, cebolla, vinagre, limón o hierbas aromáticas para condimentar

Evito tomar suplementos alimenticios sin supervisión médica



Adquiero productos a granel para disminuir el impacto ambiental de los empaques











SOY CONSTANTE

Planifico mis comidas con tiempo para que sean nutritivas y económicas

2

Incluyo en mis compras muchas verduras y frutas de temporada

3

Mantengo un horario regular para mis comidas

4

Desayuno diariamente

5

Prefiero más leguminosas, pollo y pescado en lugar de carnes rojas

6

Disfruto mis comidas en familia o con amigos siempre que es posible

Si quiero postre, elijo una fruta

7











FESTEJA SANAMENTE

Sírvete tu plato... así eliges qué comer y en qué proporción

2

Comparte un platillo saludable en tus reuniones

3

Prefiere carnes blancas con abundantes verduras

Prepara tus vinagretas para las ensaladas y pastas... evita aderezos cremosos



Come un refrigerio ligero antes de una reunión... te ayudará a no comer de más (5)

Evita saltar comidas y compensar con una cena abundante



Disfruta los dulces y postres en pequeñas cantidades









