

5 pasos para comenzar una alimentación saludable

Comer de manera saludable es más sencillo de lo que imaginas. **Pequeños cambios** en la elección y preparación de tus alimentos marcan una gran diferencia. Sigue estas recomendaciones **para mejorar tu alimentación**. **Pequeños cambios, grandes resultados.**

1 Reduce el consumo de ultraprocesados

Evita refrescos, jugos, golosinas, pan dulce, frituras. Su consumo frecuente puede afectar tu salud.



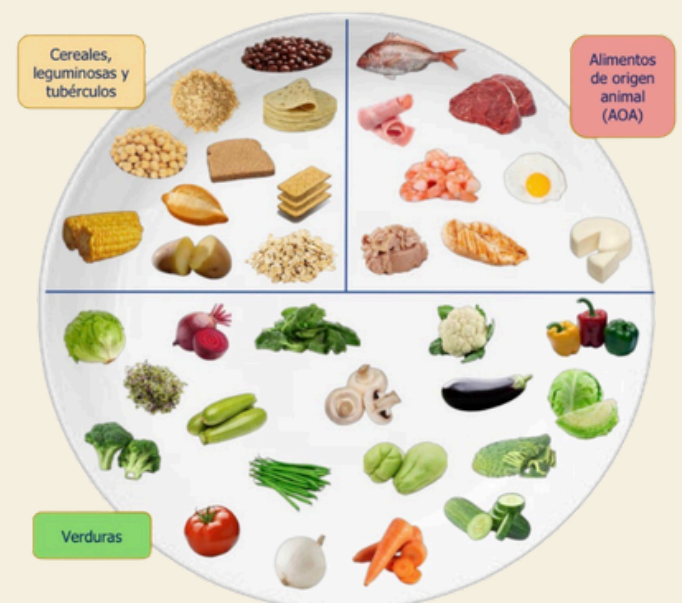
2 Come más verduras

Incluye verduras de temporada y locales en **sopas, salsas, guisados, a la parrilla y ensaladas.**



3 Mejora la combinación de alimentos y planifica tus comidas con la estructura del método del plato saludable.

Procura que tu **desayuno, comida y cena** incluyan los elementos del método del plato para lograr una alimentación equilibrada.



4 Prefiere grasas saludables

Elige aguacate, cacahuates, nueces, almendras, etc. y aceites vegetales (oliva, canola, girasol o soya). **Modera la cantidad.**



5 Establece horarios de comida

Organiza al menos tres comidas al día en horarios regulares y consistentes.



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



CAIPaDi