

Puntos clave para tener una

# Alimentación Saludable



## Procura que tu alimentación sea **BALANCEADA**

Incluye todos los grupos de alimentos, dando prioridad a **PROTEÍNAS, FRUTAS y VERDURAS** y grasas saludables. Ten cuidado con el **EXCESO DE CARBOHIDRATOS** (harinas)

## **EVITA** el consumo de **AZÚCAR**

El azúcar añadido que se encuentra en productos como: galletas, panes, pan dulce, donas, tortas, mermeladas, helados, etc. es muy alto y estos productos **NO** se deben consumir todos los días, Consúmelos lo **MENOS** posible



## **EVITA** salsas, mecateo y bebidas azucaradas

Las salsas industrializadas (tomate, rosada tártara), el mecateo (papas, chitos, doritos etc.) y las bebidas industrializadas (gaseosas, Pony Malta, Mr.Tea etc.) tienen un alto contenido de azúcar y químicos. Trata de **NO** consumirlas



## **INCLUYE** agua en tu alimentación **DIARIA**

Toma al menos 8 vasos de agua al día, **EVITA** los jugos y otro tipo de bebidas. Si haces actividad física aumenta al menos 2 - 4 vaso dependiendo de la intensidad



Si necesitas más información escríbenos a [paemanizales@manizales.gov.co](mailto:paemanizales@manizales.gov.co)



MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL



MANIZALES AVANZA ¡VAMOS!

