



PERÚ

Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición



INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

Mensajes para una alimentación saludable



- 1. Elige y disfruta todos los días de la variedad de alimentos naturales disponibles en tu localidad.**
Prepara la comida con alimentos naturales.



- 2. Reduce el consumo de alimentos procesados para proteger tu salud.**
Como: pan, mantequilla, mermelada y enlatados.



- 3. Protege tu salud evitando el consumo de alimentos ultra-procesados.**
Pregunta al vendedor si tienen octógonos.



- 4. Pon color y salud en tu vida, consumiendo diariamente frutas y verduras.**
Acompaña tus comidas con frutas y verduras .



Fuente: Guías alimentarias para la población peruana.

5. Fortalece tu cuerpo y mente, comiendo diariamente un alimento de origen animal, como carnes, vísceras, sangrecita, pescado, huevos y lácteos.

Prefiérelas en guisos, a la plancha o al horno.



6. Que no te falten las menestras; son sabrosas, muy saludables y se pueden preparar de muchas formas.

Consúmelas en guisos, sopas o ensaladas.



7. Cuida tu salud; evita el sobrepeso disminuyendo el consumo de azúcares en tus comidas y bebidas.

Añade menos azúcar a tus postres y bebidas.



8. Cuida tu peso consumiendo con moderación el arroz, el pan y los fideos.

Evita comerlos en una misma comida.



9. Evita la presión alta, disminuyendo el uso de sal en tus comidas.

Evita agregar más sal a tus comidas.



10. Mantente saludable tomando de 6 a 8 vasos de agua al día.

No esperes a tener sed para tomar agua.



11. Mantén tu cuerpo y mente activos y alerta, realiza al menos 30 minutos de actividad física al día.

Camina, haz deporte o baila.



12. Prefiere preparaciones caseras y disfrútalas en compañía.

Recuerda comer sin prisa y en compañía.



Si tienes dudas sobre tu alimentación, consulta al nutricionista.