

¿CÓMO MEJORAR TU NUTRICIÓN?

SI TE ALIMENTAS BIEN, ESTARÁS BIEN.

La alimentación saludable contribuye a la prevención de enfermedades crónicas.

EN COLOMBIA, 4 DE CADA 10 ADULTOS TIENEN SOBREPESO.

Consume alimentos sanos. Elige frutas, cereales integrales, nueces y lácteos bajos en grasa y en azúcar.

EL DESAYUNO ES LA COMIDA MÁS IMPORTANTE DEL DÍA.

El desayuno activa el organismo y mejora el metabolismo hasta en un 10%.

EL AGUA ES LA MEJOR OPCIÓN PARA ESTAR HIDRATADO.

El consumo de refrescos y bebidas azucaradas aumentan el riesgo de obesidad, diabetes e incluso de daño en los dientes.

DISFRUTA CON TU FAMILIA Y COMPAÑEROS DE TRABAJO MOMENTOS SALUDABLES.

Comparte ideas, recetas o intercambia experiencias sanas de alimentación.

Estas son vitaminas para sentirse saludable.

UNA DIETA SANA ESTÁ COMPUESTA POR:

frutas, verduras y hortalizas de diferentes colores, leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo), cereales integrales, nueces, lácteos bajos en grasa, carne magra, pescado y huevo. Evita las grasas saturadas (mantequilla, carnes rojas), los azúcares y las comidas rápidas.

Ingresar ya a Positiva Educa en: www.positiva.gov.co



/Positiva prevención



@Positiva.prevención



@Positiva.prevención