

5 Formas de mantenerme saludable



NutrimSS

1. Alimentación saludable y sostenible

Conoce los grupos de alimentos e inclúyelos en tu alimentación diaria.



Grupo 1

Verduras y frutas



Grupo 2

Cereales integrales o de granos enteros y tubérculos



Grupo 3

Leguminosas como frijoles, lentejas, habas o garbanzos



Grupo 4

Alimentos de origen animal



Grupo 5

Aceites y grasas saludables



2. Consumir agua natural

Beber de 6 a 8 vasos de agua al día ayuda a mantener en buen funcionamiento a tu cuerpo.



3. Actividad

Realiza al menos 30 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa.



Calentamiento
5 a 10 minutos

Mover
piernas
y brazos



Actividad principal
30 a 60 minutos

- Correr
- Brincar
- Nadar
- Bailar



Enfriamiento
5 a 10 minutos

Mover
piernas
y brazos

4. Salud mental

Realiza actividades que te ayuden a regular el estrés y mantener actitud positiva.



5. Dormir

Duerme de 7 a 8 horas al día, ayudará al organismo a realizar sus funciones óptimas.



Características de la alimentación saludable



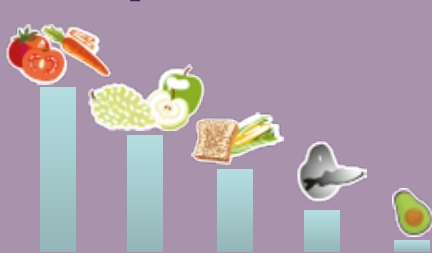
NutrimSS

Completa



Incluye los 5 grupos de alimentos en tus comidas diarias.

Equilibrada



Los nutrimentos deben tener proporciones apropiadas entre sí.

Inocua



Evita riesgos para la salud.

Sin sellos



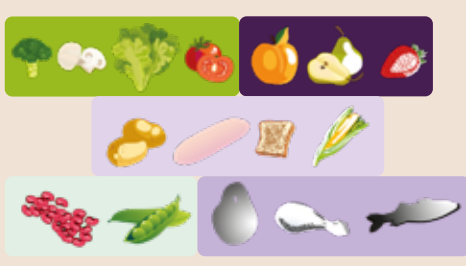
Evita el consumo de productos ultraprocesados que contengan sellos de advertencia

Suficiente



Debe cubrir las necesidades de todos los nutrimentos para cada individuo.

Variada



Debe incluir diferentes alimentos de cada grupo en las comidas.

Adecuada



Debe ser acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos.

Sostenible



Producción de alimentos con poco daño al medio ambiente y al mismo tiempo contribuye a la nutrición.