

5 Formas de mantenerme saludable



NUTRIMSS

1. Alimentación saludable

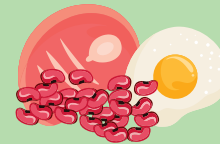
Tu plato debe tener al menos un alimento de los 3 grupos del Plato del Bien Comer en cada comida.



Verduras y frutas



Cereales



Alimentos de origen animal y leguminosas



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.



6 Características de la alimentación correcta



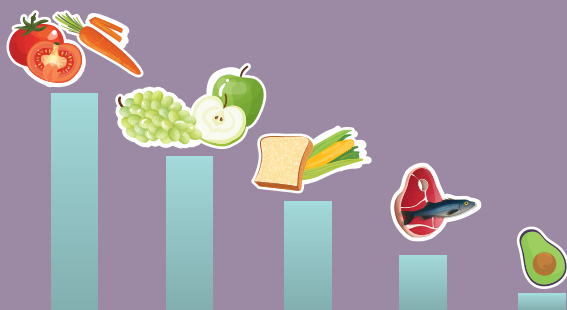
NUTRIMSS

Completa



Cada comida debe contener alimentos de los 3 grupos.

Equilibrada



Los nutrimentos deben tener proporciones apropiadas entre sí.

Inocua



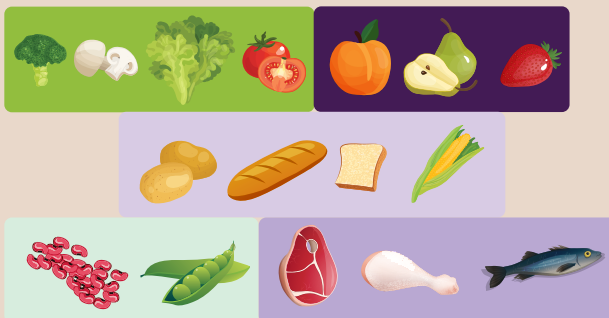
Evita riesgos para la salud.

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.