

5 TIPS

PARA CAMBIAR TUS HÁBITOS ALIMENTICIOS

Una **dieta saludable** ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.¹ Conoce a continuación **5 tips para cambiar tus hábitos alimenticios**.



COME FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS

Comer al menos cinco porciones de frutas y verduras al día reduce el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles y ayuda a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra dietética.¹

REDUCE EL CONSUMO DE GRASAS

Reducir el consumo de grasa de la ingesta calórica diaria contribuye a prevenir el aumento de peso entre la población adulta.¹ Para ello:

- Cocina al vapor.¹
- Reemplaza la mantequilla por aceites ricos en grasas poliinsaturadas.¹ ejemplo: aceites vegetales, semillas y nueces.
- Limita el consumo de alimentos horneados o fritos.¹



BAJA EL CONSUMO DE SAL

Se recomienda consumir menos de 5 gramos diarios de sal.¹ Para ello:

- Limita la cantidad de sal y de condimentos ricos en sodio.¹
- No pongas sal o salsas ricas en sodio en la mesa.¹
- Limita el consumo de snacks salados.¹
- Escoge productos con un menor contenido de sodio.¹



REDUCE EL CONSUMO DE AZÚCAR

El consumo de azúcares libres aumenta el riesgo de caries dental y puede dar lugar a sobrepeso y obesidad. Para reducir su ingesta debes limitar el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares como bebidas azucaradas, golosinas, postres y helados.¹



ELABORA UNA LISTA DE HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

Mantener un diario de alimentos donde anotes todo lo que comes y la hora en que lo haces te ayudará a descubrir tus hábitos alimenticios y a eliminar aquellos que ponen en riesgo tu salud.²



REFERENCIAS

1. OMS. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana. Disponible en <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> Consultado el 06 de mayo del 2021.

2. CDC. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Cómo mejorar sus hábitos de alimentación. Disponible en <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/losingweight/eatinghabits.html> Consultado el 06 de mayo del 2021.



Esta es una campaña educativa de Pfizer S.A.S. La información aquí presentada es desarrollada con un fin educativo y no se debe utilizar para realizar diagnósticos o tratamientos de ninguna condición médica, ni sustituye la consulta médica.