

28
de mayo

Día Mundial de la Nutrición

¡Construye tu Bienestar!

Pequeños cambios hacen una gran diferencia

Cuida tu salud con una buena nutrición: esta reduce el riesgo de enfermedades del **corazón, diabetes, obesidad e hipertensión.**

¡Entre más colores mejor!

Consume diariamente variedad de frutas y verduras; son fuente de fibra, vitaminas y minerales.



¡Evita los sellos de advertencia!

Estos productos tienen exceso de azúcares, sodio, grasas o edulcorantes: entre más sellos, menos bienestar.



¡Cuida tu corazón!

Elige grasas saludables como las del aguacate, maní y nueces. Evita el uso de grasas animales, como la mantequilla y la manteca.



¡No esperes a tener sed para hidratarte!

El agua es esencial para el cuerpo, la regulación de la temperatura y el transporte de nutrientes.



¡Practica comer conscientemente!

Prioriza tus comidas. Al realizarlas, evita el uso de pantallas, tómate el tiempo de saborear y masticar.



¡Prefiere lo natural y de producción local!



Tomado y adaptado de ICBF - Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años.