

La importancia de llevar una alimentación correcta



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA
DE SALUD

SERVICIOS DE
SALUD PÚBLICA

Hablando de alimentación correcta, existen beneficios para tu salud, por ejemplo: tus huesos se vuelven más fuertes, te sientes con energía y tienes más pila

Comer bien y saludable es fácil, considera estos tips

- Disminuye el consumo de alimentos altos en grasa, sal y azúcar como sopas instantáneas, alimentos enlatados, alimentos fritos, capeados o empanizados, pan dulce y pastelillos
- Consume verduras y frutas frescas, invita a tus amigas o amigos a comer o llevar a la escuela tiras de jícama, pepinos, zanahoria, apio, entre otros
- Toma agua simple potable diariamente, evita los refrescos o bebidas azucaradas, te predisponen a padecer diabetes en la vida adulta
- En las salidas a comer con tus amigas o amigos, novia o novio procuren ir a lugares higiénicos y busquen opciones donde puedan elegir e incluir verduras y frutas

Para llevar una alimentación correcta, apóyate del Plato del Bien Comer

- Incluye un alimento de cada grupo en cada una de las comidas del día
- Tres comidas principales y 2 refrigerios
- Los 3 grupos son importantes y ninguno debe privilegiarse sobre los demás



Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa

Por un estilo de vida saludable, para prevenir enfermedades acude a tu Unidad de Salud

Aguas con las dietas, no te confundas

Una dieta no es la de la luna o comer sólo manzanas

Dieta es todo lo que consumes en el día, por eso asesórate con personal de salud, como el nutriologo y acude a tu Unidad de Salud más cercana para conocer cómo cuidar tu cuerpo y llevar una alimentación correcta

Llevar una alimentación correcta contribuye a que tu crecimiento y desarrollo sean adecuados, te ayuda a prevenir enfermedades y obtener hábitos que durarán hasta la vida adulta

Acompañar la alimentacion correcta con actividad física como caminar, correr, andar en bicicleta, jugar básquetbol o fútbol, andar en patineta, mínimo 40 minutos al día te ayuda a ser una chava o chavo saludable y a prevenir enfermedades como diabetes, hipertensión, colesterol alto, entre otras

Recuerda que los servicios son gratuitos