

16 Octubre *Día mundial de la alimentación*



¿Por qué debemos consumir frutas y verduras?

Las frutas y verduras

contienen vitaminas, minerales, fibra y otros componentes que son esenciales para la salud humana.

Beneficios de la actividad física y alimentación saludable



Forman parte de una alimentación saludable

porque su consumo ayuda a prevenir enfermedades como las cardiopatías, el cáncer, la diabetes y la obesidad.

Consume cinco o más porciones al día.

variadas y de distintos colores para mantenerte saludable.

**Y RECUERDA:
HACER AL MENOS
30 MINUTOS
DE ACTIVIDAD FÍSICA
5 DÍAS
A LA SEMANA
(30X5)**

ERES LO QUE COMES ...

HÁBITOS SALUDABLES

A LA HORA DE COMER



BEBER AGUA NATURAL



ACTITUD POSITIVA



BIEN COMER



ACTIVIDAD FÍSICA



Cultivar, nutrir, preservar. Juntos



Estilo de vida saludable con base en una buena alimentación:

COMPLETA

En los nutrientes necesarios

EQUILIBRADA

En las porciones de cada nutriente

ADECUADA

Para tus necesidades, según tú estado de salud y objetivos



SUFICIENTE

En la cantidad que necesitamos consumir

INOCUA

Debe salvaguardar tu salud



Cultivar, Nutrir, Peservar: JUNTOS

Estilo de vida saludable con base en una buena alimentación :

COMPLETA en los nutrientes necesarios.

EQUILIBRADA en las porciones de cada nutriente



SUFICIENTE en la cantidad que necesitamos consumir

INOCUA, debe salvaguardar tú salud

ADECUADA para tus necesidades según tú estado de salud y objetivos

DIA MUNDIAL DE LA ALIMENTACION.- 16 DE OCTUBRE