

10 RECOMENDACIONES PARA MEJORAR TU SALUD

1. Haz que los **alimentos naturales** o mínimamente procesados sean la **base de tu alimentación**.


2. Al cocinar, **disminuye la cantidad de sal, azúcar y grasas**. Con pequeñas cantidades puedes realzar el sabor.


3. **Limita el consumo de alimentos procesados** como fiambres o embutidos. **Incluye frutas y verduras** todos los días y **pescado** una vez a la semana.


4. **Evita el consumo de productos ultraprocesados**, como snacks, galletas o sopas preparadas.


5. En el día a día, **prefiere siempre el agua a otras bebidas** como refrescos, jugos y aguas saborizadas.


6. **Disfruta la comida**: come regularmente, despacio y siempre que puedas, en compañía.


7. **Aprende a cocinar**, prepara tus propios alimentos y comparte tus habilidades y recetas, especialmente con niños y jóvenes.


8. Al planear tus actividades, incluye la **compra y preparación de alimentos**.


9. **Sé crítico con la información** que recibes en la **publicidad** sobre alimentación.


10. Haz al menos dos horas y media de **actividad física** por semana y pasa menos tiempo sentado.

www.paho.org



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud

OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas