



PERÚ

Ministerio
de SaludInstituto
Nacional de saludCentro Nacional de
Alimentación, Nutrición y
Vida Saludable

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

Mensajes para una alimentación saludable

1. Elige y disfruta todos los días de la variedad de alimentos naturales disponibles en tu localidad.
2. Reduce el consumo de alimentos procesados para proteger tu salud.
3. Protege tu salud evitando el consumo de alimentos ultra procesados.
4. Pon color y salud en tu vida, consumiendo diariamente frutas y verduras.
5. Fortalece tu cuerpo y mente, comiendo diariamente un alimento de origen animal como carnes, vísceras, sangrecita, pescado, huevos y lácteos.
6. Que no te falten las menestras; son sabrosas, muy saludables y se pueden preparar de muchas formas.
7. Cuida tu salud; evita el sobrepeso disminuyendo el consumo de azúcar en tus comidas y bebidas.
8. Cuida tu peso consumiendo con moderación el arroz, el pan y los fideos.
9. Evita la presión alta, disminuyendo el uso de sal en tus comidas.
10. Mantente saludable tomando de 6 a 8 vasos de agua al día.
11. Mantén tu cuerpo y mente activos y alerta, realiza al menos 30 minutos de actividad física al día.
12. Prefiere preparaciones caseras y disfrútalas en compañía.



Si tienes dudas sobre tu alimentación consulta al nutricionista

Fuente: Documento Técnico Guías Alimentarias para la Población Peruana

Visítanos:

