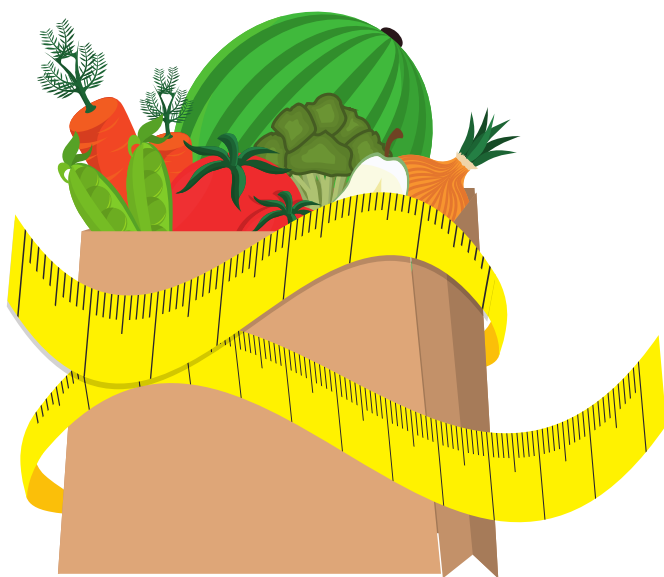




¿Por qué es tan importante tener una alimentación saludable y balanceada?



Bienestar Estudiantil - Primeros Auxilios
colegiosantaluisa.edu.co



Una buena alimentación es el hábito saludable más importante para alcanzar un estilo de vida sana tanto a nivel físico como mental. Es importante adoptar y generar una cultura de alimentación saludable, así como de rutinas de ejercicio físico, ya que estas contribuyen a mejorar nuestra calidad de vida.

Una alimentación saludable y equilibrada está compuesta por frutas y verduras, este tipo de alimentos contienen todos los nutrientes necesarios para que nuestro organismo funcione correctamente a lo largo del día además de reducir el riesgo de padecer enfermedades a largo plazo.



Conoce los beneficios que puedes obtener si consumes estos alimentos:

- Kiwis, naranjas y limones ayudan a fortalecer el sistema inmunitario.
- El consumo de Frutas y verduras nos ayuda a disminuir el riesgo de padecer enfermedades crónicas.
- El jengibre, la manzana, la cúrcuma y las nueces son alimentos que mejoran la circulación sanguínea.
- Los alimentos bajos en grasas y el alto consumo de frutas y verduras ayudan a evitar enfermedades cardiovasculares.
- El consumo de huevos, nueces y pescados nos ayudan a tener un estado de ánimo más positivo y mayor energía para el día a día.





Una alimentación sana y equilibrada, permitirá que tu organismo funcione correctamente. ¡Comienza hoy con estos Cuatro pasos!

1. Toma al menos 5 raciones de frutas y verduras al día.



2. Reduce el consumo de grasas.

3. Reduce el consumo de sal y azúcares añadidas.



4. Consume 5 vasos de agua al día.



**Porque recuerda:
Te cuido, Me
cuidas, Todos
nos cuidamos.**