

# Una alimentación saludable

Una alimentación saludable nos ayuda a protegernos de enfermedades no transmisibles, como la obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, entre otras.



Una alimentación saludable y correcta debe ser:



## Completa:

Contiene todos los nutrimentos, se recomienda incluir por lo menos un alimento de los tres grupos (verduras y frutas, alimentos de origen animal y cereales).



## Suficiente:

Que cubra las necesidades de todos los nutrimentos de acuerdo al grupo edad y las características de cada individuo.



## Equilibrada:

Que los nutrimentos guarden las proporciones adecuadas entre sí.



## Variada:

Que se incluyan diferentes alimentos de los tres grupos en cada tiempo de comida principal.



## Inocua:

Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud, por lo que debe estar exenta de contaminantes y no consumir cantidades excesivas de algún nutrimento.



## Adecuada:

Que sea acorde con la cultura y los gustos de quien la consume, además de que sea ajustada a los recursos económicos con los que se cuentan.

¡Adoptar una dieta correcta y hacer ejercicio le ayudara a mantenerse saludable!

Para más información, lo invitamos a ver ¿Cómo iniciar cambios en su alimentación? de la Clínica de Obesidad y Trastornos de la Conducta Alimentaria en:  
<https://www.youtube.com/watch?v=z9Hh7KxyUlg>

Visite: [www.epsnutricion.com.mx](http://www.epsnutricion.com.mx)

Obtenga este cartel al escanear el código QR



ESCANEAR