

5 tips para cambiar tus hábitos alimenticios

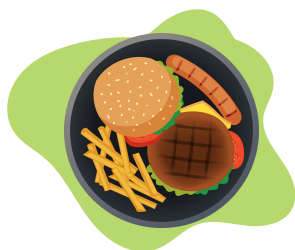
Una **dieta saludable** ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.¹

Conoce a continuación **5 tips para cambiar tus hábitos alimenticios**.



01 - Come frutas, verduras y hortalizas

Comer al menos cinco porciones de frutas y verduras al día reduce el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles y ayuda a garantizar una diaria suficiente de fibra dietética.¹



02- Reduce el consumo de grasas

Reducir el consumo de grasa de la ingesta calórica diaria contribuye a prevenir el aumento de peso entre la población adulta.¹ Para ello:

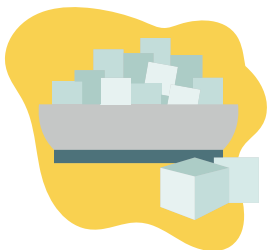
- Cocina al vapor.¹
- Reemplaza la mantequilla por aceites ricos en grasa poliinsaturadas! ejemplo: aceites vegetales: los de soja, canola, maíz, cartamo, y girasol.
- Limita el consumo de alimentos horneados o fritos.¹



03- Baja el consumo de sal

Se recomienda consumir al menos 5 gramos diarios de sal.¹ Para ello:

- Limita la cantidad de sal y de condimentos ricos en sodio.¹
- No pongas sal, o salsas ricas en sodio en la mesa.¹
- Limita consumo de snacks salados.¹
- Escoge Productos con un menor contenido en sodio.¹



04 - Reduce el consumo de azúcar

El consumo de azúcares libres aumenta el riesgo de caries dental y puede dar lugar a sobrepeso y obesidad. Para reducir su ingesta debes limitar el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares como bebidas azucaradas, golosinas, postres y helados.¹



05 - Elabora una lista de hábitos de alimentación

Mantener un diario de alimentos donde anotes todo lo que comes y la hora en que lo haces y te ayudará a descubrir tus hábitos alimenticios y eliminar aquellos que ponen en riesgo tu salud.²

Material dirigido al público en general y validado por el Departamento Médico de Pfizer. El contenido de este material está destinado únicamente para fines educativos y no reemplaza el diagnóstico de su médico tratante.

Referencias

1. OMS. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-shets/de-tail/healthy-diet>. Consultado el 06 de mayo de 2021.
2. CDC. Center for Disease Control. Cómo mejorar sus hábitos de alimentación. Disponible en: <https://www.cdc.gov/heavyweight/spanish/losingweight/eatinghabits.html>. Consultado el 06 de mayo de 2021