

# Recomendaciones para el cuidado de tu salud

Te acercamos estos tips para el cuidado de tu salud, aportados por los profesionales del **Instituto Alberto C. Taquini de Investigaciones en Medicina Traslacional**.

## ¿CÓMO ALIMENTARSE DE FORMA SALUDABLE?

- 1) Una alimentación sana **NO es una lista de "Prohibidos"**. Hay muchos recomendados y "Permitidos":
  - a- Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.
  - b- Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.
  - c- Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.
- 2) Tomar **8 vasos de agua por día**.
- 3) No agregar sal a las comidas, y **disminuir el consumo de alimentos con alto contenido de sodio**.
- 4) Disminuir el consumo de bebidas y alimentos con elevado contenido de azúcar.
- 5) No excederse con el consumo de bebidas alcohólicas (niños, adolescentes, mujeres embarazadas y conductores de vehículos no deben consumirlas).
- 6) Alimentarse en forma saludable no es solo cuestión de "¿qué comemos?": Hay que **realizar como mínimo 30 minutos de actividad física** por día.

## "GRUPOS" DE ALIMENTOS QUE HAY QUE INCORPORAR TODOS LOS DÍAS

- 1) **Verduras y frutas**: Son la principal de vitamina A y C, fibra, agua y de minerales, como el potasio y el magnesio. Se recomienda consumir 5 porciones por día.
- 2) **Legumbres, cereales, verduras feculentas, pan y pastas**: Fuente de carbohidratos, energía y fibra integral. Se recomienda consumir 4 porciones por día.
- 3) **Leche, yogur y queso**: son la principal fuente de calcio y ofrecen proteínas. se recomienda consumir 3 porciones por día. en lo posible deben incluirse en la variedad descremada.
- 4) **Carnes y huevos**: principal aporte de hierro y proteínas. se recomienda consumir 1 porción por día. Se sugiere priorizar el uso de pescado y huevo y que la carne sea magra.
- 5) **Aceites, frutas secas y semillas**: aportan vitamina e, grasas esenciales y antioxidantes (omega 3). se recomienda incluir preferentemente crudos, como aderezos o condimentos.
- 6) **Alimentos de consumo opcional**: son los alimentos que no son necesarios incluir. no ofrecen el aporte de ninguna sustancia indispensable, y en cambio si agregan cantidades importantes de grasas, azúcares y sal. Su incorporación no es recomendable, y de hacerla, debe ser medida: Por ejemplo, galletitas dulces, saladas, amasados de panaderías, etc.

