Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

Alimentación SALUDABLE

¡Cuidar lo que comemos nos ayuda a crecer fuertes, tener energía y estar sanos!



Clasifica lo que comes:

Naturales

Frutas, verduras, carnes, lácteos frescos y granos. ¡Son los más nutritivos!

Procesados

Alimentos que han sido modificados, como panes o yogures. Consúmelos con moderación.

Ultraprocesados

Papas fritas, dulces y refrescos. ¡Cuidado! Comerlos seguido puede afectar tu salud.

¿POR QUÉ EVITAR LOS ULTRAPROCESADOS?

Contienen mucha azúcar, sal y grasas que pueden causar enfermedades si los comes en exceso. Los alimentos naturales te hacen más fuerte y te ayudan a mantenerte sano.



¿Sabías que tu cuerpo necesita energía diferente a la de los adultos?

Los adultos tienen otras necesidades porque trabajan o realizan diferentes actividades. Si juegas, corres o haces ejercicio, necesitas más frutas, verduras y proteínas. ¡Comer bien te da la energía perfecta para jugar y aprender!

¡ENCUENTRA TU EQUILIBRIO!



Si comes bien y haces ejercicio, tendrás:

- Mejor concentración en la escuela.
- Más energía para jugar.
- Un cuerpo sano y fuerte.

¡Correr, saltar y moverse también es parte de una vida saludable!

HSR