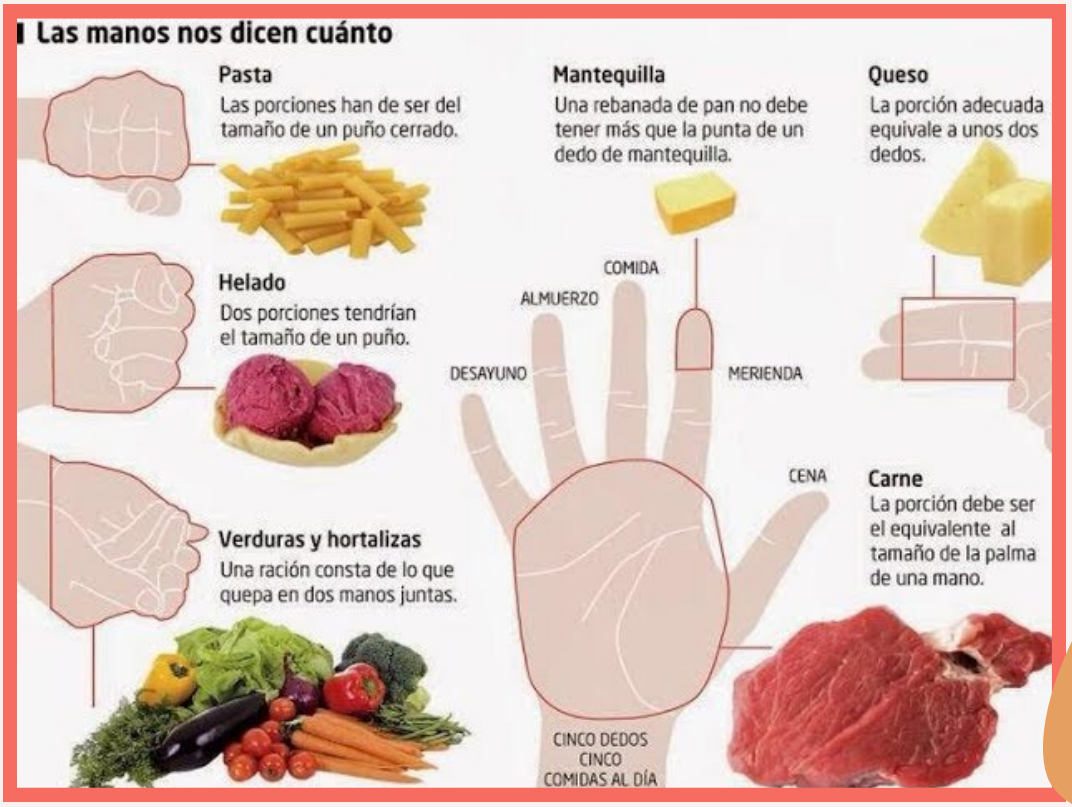
Una **alimentación saludable** implica consumir una variedad de alimentos que proporcionen los nutrientes necesarios para mantener tu salud, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen proteínas, carbohidratos, grasas, agua, vitaminas y minerales.

Consejos generales para llevar una alimentación saludable:

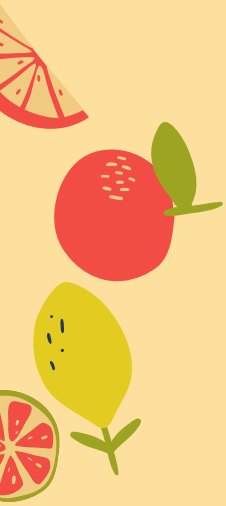
- **Planificar las comidas:** Ayuda a evitar decisiones impulsivas y asegura que la dieta sea equilibrada y variada.
- **Cocinar en casa:** Preparar comidas en casa puede ser más saludable que comer fuera, ya que permite controlar los ingredientes y las porciones.
- **Leer las etiquetas:** Ser consciente de los ingredientes y los valores nutricionales de los alimentos empacados.
- **Mantenerse hidratado:** El agua es esencial para la salud general y el bienestar.

Para **saber la cantidad adecuada de los alimentos** puedes usar tus manos de la siguiente manera:



Aquí tienes **9 recomendaciones** para mantener una **alimentación saludable:**

1. Consuma **alimentos variados y nutritivos** diariamente
2. Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente **leche u otros productos lácteos y huevo**
3. Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, **incluya** en cada una de las comidas **frutas enteras y verduras frescas**
4. Para complementar su alimentación consuma al menos **dos veces por semana leguminosas** como frijol, lenteja, arveja y garbanzo
5. Para prevenir la anemia, niñas, niños, adolescentes y mujeres jóvenes deben **comer vísceras** una vez por semana
6. Para mantener un peso saludable, **reduzca el consumo** de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas
7. Para tener la presión arterial normal, **reduzca el consumo de sal** y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete altos en sodio
8. Cuide su corazón, **consuma aguacate, maní y nueces,** disminuya el consumo de aceite vegetal y margarina, **evite grasas de origen animal** como mantequilla o manteca
9. Por el placer de vivir saludablemente **realice actividad física** de forma regular



Recuerda que **adoptar hábitos de alimentación saludables no solo mejora la salud física, sino también la mental**, y **puede prevenir enfermedades crónicas** como la obesidad, enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer.

Referencias bibliográficas:
https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx
https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/guias-alimentarias-basadas-en-alimentos.pdf