Consumir agua potable en lugar de bebidas azucaradas y refrescos, permite mejorar la salud de órganos como los Riñones, Pulmones, Corazón y todo el sistema digestivo.

11

Consumir snacks saludables - Mejora los hábitos alimentarios

12



13

Consumir alimentos ultraprocesados con frecuencia - Aumento de peso, riesgo de obesidad y problemas de salud.

14



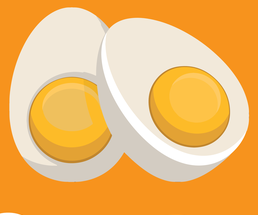
15



10

Usar condimentos y aliños naturales - Garantiza la calidad nutricional de los alimentos

9



8



7

Cocinar los alimentos a medias, no lavar los ingredientes, no lavarse las manos Contaminación de los alimentos, enfermedades por alimentos y daños en la salud

6

1

Inicio

Consumir alimentos altos en sodio y azucares-Riesgo de hipertensión y diabetes

2



3

Consumir frutas y verduras diariamente Una buena alimentación mejora el rendimiento laboral

4



5

En-torno *a tu bienestar*

Salud Centro
Red de Salud del Centro E.S.E.

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA