

ADOPTA UN ESTILO DE VIDA

Saludable

Consuma 5 porciones de frutas
y hortalizas al día. Incluya en su plan
alimentos con poca sal.

Realiza al menos
30 minutos de actividad
física al día.



TESÁ HA TEKO
PORÁVE
MINTY MOYHIA
MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA
Y BIENESTAR SOCIAL

GOBIERNO NACIONAL
Construyendo juntos Un Nuevo Rumbo

Dirección de Vigilancia de Enfermedades No Transmisibles

Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social

021 222 013 | dvent@mspybs.gov.py

RECOMENDACIONES PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

- Seguir un plan de alimentación que incluya proteínas (carne magra, pescado, pollo sin piel) legumbres (soja, arvejas, lentejas, porotos, garbanzos) cereales (trigo, avena, cebada, centeno, arroz, maíz)
- Consumir al menos 3 porciones de frutas y 2 de hortalizas al día.
- Disminuir el consumo de sodio, reduciendo los alimentos con alto contenido de sal como los enlatados, embutidos (panchos, chorizos, jamon, fiambres), y condimentos (salsa de soja, salsa roja y otros).
- Reducir el consumo de azúcares simples como: golosinas, tortas, medialunas, bollos, gaseosas y otras bebidas azucaradas.
- Disminuir el consumo de grasas saturadas y grasas trans en la alimentación diaria, evitando el consumo de carnes con mucha grasa, leche entera, quesos duros, mantequillas, margarina, papas fritas, chocolates, facturas entre otros.
- Leer el etiquetado nutricional de los alimentos para elegir aquellos bajos en grasa y sodio.
- Tomar al menos 2 litros de agua sin saborizantes, ni azúcares, al día.
- Realizar actividad física al menos 30 minutos por día.

