



## CONSEJOS PARA LA SALUD



La actividad física diaria y la alimentación saludable son las claves para un estilo de vida saludable en los niños y adolescentes.



TESÁ HA TEKO  
PORAVE  
MAYMAYACHA  
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@mspbs.gov.py](mailto:dvent@mspbs.gov.py)

## RECOMENDACIONES PARA LA SALUD DE LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES

- Consumir 3 porciones frutas y 2 de hortalizas diariamente.
- Consumir variedad de **hortalizas** como; *espinaca, alcachofa, cebolla, calabaza, zanahoria, lechugas, berros, repollos, brócoli, coliflor, tomate*, **legumbres** como; *lentejas, arvejas, poroto, poroto manteca* y **cereales** como; *trigo, arroz, maíz, cebada, centeno, avena*.
- Consumir leche y productos lácteos bajos en grasa o desnatados, como yogures, postres, quesos, crema de leche, mantequillas.
- Disminuir el consumo de carnes con alto contenido de grasa y sal. Elegir preferentemente carne magra, pollo sin piel, pescado y disminuir el consumo de embutidos como panchos, chorizos, fiambres, jamonadas.
- Reducir el consumo de azúcares simples como por ejemplo golosinas, tortas, medialunas, bollos y sobre todo bebidas azucaradas como las gaseosas.
- Realizar alguna actividad física como danza, fútbol, natación, voley, hándbol, caminatas, andar en bici o pasear el perro, al menos 60 minutos al día.
- Beber agua diariamente 2 a 3 litros.

