

## Recomendaciones para tener hábitos nutricionales saludables

- Tomar suficiente agua.
- Consuma preferiblemente alimentos naturales
- Consumir alimentos de calidad en una cantidad adecuada
- Antes de cada comida recuerde lavarse bien las manos
- Combine la proteína vegetal (granos) con verduras para facilitar la digestión
- No consuma alimentos si no tiene ganas o si se siente satisfecho
- Evite el estrés: puede causar ansiedad y con esto mas deseos de comer.
- Complemente una buena nutrición con ejercicio adecuado, evite el consumo de cigarrillo y alcohol y consulte a su medico regularmente.



CALLE 17 NÚMERO 115-10  
TELÉFONO 4188822  
BOGOTÁ

## LOS BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS



***A NEXOS CARGO le interesa el bienestar y la salud de sus empleados por eso lea con atención.***

Los buenos hábitos alimenticios incluyen: comer gran variedad de alimentos, comer en cantidades moderadas, y consumir grasas, sal y azúcares solo en muy poca cantidad



Nuestro cuerpo necesita 40 o mas nutrientes para estar saludable y funcionar adecuadamente. Los nutrientes son:

Vitaminas

Proteínas

Carbohidratos

Grasas

Calidad Nutricional



## LO QUE NO DEBEMOS HACER

### Saltear el desayuno

No podemos olvidarnos de la comida más importante del día: el desayuno.

### No tomarse tiempo para comer adecuadamente

Una de las claves para no engordar es comer despacio y tranquilos.

### Comer hasta reventar



Cuando éramos niños, nuestros padres solían decirnos que hasta que no quedara un solo bocado en el plato no nos dejarían ir a jugar.

### “Picotear”

La típica costumbre de abrir la heladera o el cajón de las golosinas cada vez que estamos aburridos es algo que debemos evitar. **No beber agua o abusar de las bebidas gaseosas** Si quieres llevar una vida sana, el agua debe ser tu mejor amiga.

### Abusar de los alimentos ricos en azúcar y grasas

Pueden ser muy ricos, pero el exceso de azúcar y grasas trans en nuestro organismo nos lleva directo a la obesidad, diabetes, afecciones al corazón, entre otras enfermedades. En su lugar, trata de comer más frutas y verduras.



Para una dieta sana coma a diario los siguientes alimentos:

- Pan de grano y cereales, tortilla de maíz, arroz o pasta : 6 a 11 porciones
- Frutas 2 o mas porciones , vegetales 3 o mas porciones.
- Carne, aves, pescado, huevos, frijoles (habichuelas y otros vegetales secos 2 a 3 porcio-

