



SIGUE EL MODELO DEL PLATO SALUDABLE DE LA FAMILIA COLOMBIANA



Esta es una guía sencilla que muestra los diferentes grupos de alimentos que contribuyen a una **alimentación equilibrada**. A continuación, verás cómo están distribuidos en el **Plato Saludable de la Familia Colombiana**:

- 1. Cereales, tubérculos, raíces y plátanos:** consúmelos diariamente y con moderación. Prefiere los integrales.
- 2. Frutas y verduras:** consume al menos cinco (5) porciones intercaladas de este grupo durante el día.
- 3. Leche y productos lácteos:** incluye en tu dieta diaria como mínimo dos (2) vasos de leche o productos lácteos.
- 4. Carnes, huevos y leguminosas secas:** consúmelos todos los días y procura elegir carnes magras, un huevo diario y leguminosas dos veces por semana.
- 5. Grasas:** consúmelas diariamente y prefiere las grasas de origen vegetal, como una cucharadita de aceite de oliva en tus ensaladas, una tajada de aguacate o un puñado de frutos secos.
- 6. Azúcares:** puedes incluirlos con moderación en tu dieta diaria y dentro de una alimentación balanceada.



OTRAS RECOMENDACIONES PARA MANTENER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE:

★ **ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA:**
Realiza mínimo 150 minutos por semana.

★ **CONSUME FRUTAS ENTERAS:**
Aprovecha las que están en cosecha y que son propias de la región en la que vives.

★ **INCLUYE LEGUMINOSAS:**
Consúmelas dos veces por semana y acompáñalas con cereales como arroz, arepa o pan. Es una mezcla deliciosa que además las hace más nutritivas.

★ **MANTENTE HIDRATADO:**
Procura beber entre 4 a 6 vasos de agua al día.



Nestlé
Contigo