

Deja que tu **Salud**hable / por una vida saludable

Nos hemos acostumbrado a convivir con una serie de enfermedades que afectan nuestra calidad de vida y limitan el tiempo para disfrutarla plenamente con las personas que más queremos. Algunas de estas son: obesidad, infarto del corazón, hipertensión arterial, derrame cerebral, colesterol alto, diabetes, osteoporosis, caries dental, cáncer y depresión. Estas enfermedades son las principales causas de muerte en nuestro país. Se están presentando con mayor frecuencia en población joven y adulta en la mitad de su vida productiva.

Recuerda que el compromiso contigo mismo, con tu familia y con tu comunidad, es realizar a conciencia sencillas prácticas como: alimentarte sanamente, realizar actividad física y abstenerse de fumar. Prácticas que contribuyen a prevenir hasta en un 80% muertes y enfermedades por estas causas.

Aliméntate bien, por una vida saludable

En el caso de los bebés, se deben alimentar únicamente con leche materna durante los seis primeros meses de vida y cada vez que lo pidan. La lactancia hasta los 6 meses ayuda a prevenir la obesidad infantil.

Consume alimentos variados: combina en tu alimentación diaria diferentes alimentos como: legumbres, verduras, frutas y alimentos de procedencia animal.

Come mucha fruta y verdura: reemplaza los pasabocas, las frituras y los postres por frutas, frutos secos (maní, almendras, nueces) y verduras. **Se recomiendan 5 porciones diarias para obtener la cantidad adecuada de fibra, vitaminas y minerales.**

Consume cantidades moderadas de grasas y aceites: elije para la preparación de tus alimentos aceites vegetales como

aceite de oliva, soya, girasol o canola y evita la reutilización de estos aceites.

Disminuye el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas como son las carnes rojas, los embutidos, los quesos grasos, la leche entera, la mantequilla e incluso las margarinas y frituras. Tienes otras opciones, como las carnes blancas de ave sin piel, los mariscos y pescados (atún, salmón, sardinas, róbalo o trucha).

Come menos sal y azúcar: prepara los alimentos con menor cantidad posible de sal, ya que ésta eleva tu presión arterial (hipertensión arterial), aumentando el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares como el infarto de corazón.

Para endulzar tus bebidas utiliza la fructosa o consume los jugos con el dulce natural de las frutas. No te excedas en el consumo de postres, pasteles, golosinas, ya que son ricos en azúcar refinada y al consumirlos en exceso, aumentan el peso y el riesgo de sufrir enfermedades como la diabetes.

Si consumes harinas elige: pasta, pan de centeno o pan integral, plátano, papa y arroz, de forma moderada. Preferiblemente consume sólo una harina en cada comida y siempre acompañada con verduras que te agraden.

Prepara los alimentos cocinados, asados, horneados en lugar de fritos o sofreídos.

Tómate tu tiempo para comer y masticar muy bien los alimentos y después de cenar espera el tiempo suficiente para hacer digestión, antes de acostarte.

Bebe al menos dos litros (8 vasos) diarios de líquido, preferiblemente agua o jugos naturales.

No dejes de comer lo que te gusta, la clave está en seleccionar adecuadamente los alimentos que consumes, pero recuerda incluir frutas y verduras en tus comidas.

Deja que tu
Saludhable

 **compensar** | eps
salud

**Barriga sana...
Corazón contento**



**Incluye frutas
y verduras dentro
de tus comidas
diarias.**

**Aliméntate bien,
por una vida saludable.**

Mayores informes: www.compensar.com