



# Alimentación saludable

*Para toda la familia*

Cuida tu salud desde la nutrición

Una alimentación balanceada ayuda a prevenir y controlar enfermedades como la hipertensión y la diabetes, además de mejorar la calidad de vida en niños, adultos y adultos mayores.

## Hábitos saludables en los niños

- ✔ Los buenos hábitos comienzan desde casa.
- ✔ Ofrece frutas y verduras diariamente.
- ✔ Promueve el consumo de agua.
- ✔ Reduce el consumo de dulces y bebidas azucaradas.
- ✔ Incentiva la actividad física y el juego.

## Nutrición en adultos mayores

- ✔ Una buena alimentación ayuda a mantener la energía, fortalecer las defensas y prevenir complicaciones de salud.
- ✔ Mantén una hidratación adecuada.
- ✔ Evita pasar muchas horas sin comer.
- ✔ Prefiere alimentos frescos y nutritivos.

## Recomendaciones para personas con hipertensión y diabetes

- ✔ Reduce el consumo de sal y azúcar.
- ✔ Evita alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas.
- ✔ Consume más frutas, verduras y agua.
- ✔ Mantén horarios adecuados de alimentación.
- ✔ Sigue las recomendaciones de tu médico y nutricionista.

 **Recuerda**

Pequeños cambios en la alimentación pueden generar grandes beneficios para la salud de toda la familia.

**Alimentarse bien también es prevenir.**

**ESE BelloSalud: Comprometidos con el bienestar y la salud de nuestra comunidad.**



@e.s.ebellosaludoficial



@e.s.ebellosaludoficial



e.s.ebellosaludoficial6359