

¡NUTRICIÓN PARA TODOS!

CUIDANDO EL FUTURO



ESE BelloSalud

Juntos construimos vidas saludables

¡Nutrición para todos!

Cuidando el Futuro

**¡La nutrición es clave
para un futuro
saludable!**



¿SABÍAS QUE...



Hasta la semana epidemiológica 18 del año 2025 en el **municipio de Bello** se han registrado en el SIVIGILA 76 CASOS de menores de 5 años con desnutrición aguda moderada o severa.



ESE BelloSalud
Juntos construimos vidas saludables



Por eso es que
debemos ser
consientes de las
siguientes
recomendaciones:



ESE BelloSalud

Juntos construimos vidas saludables

SALUD GENERAL

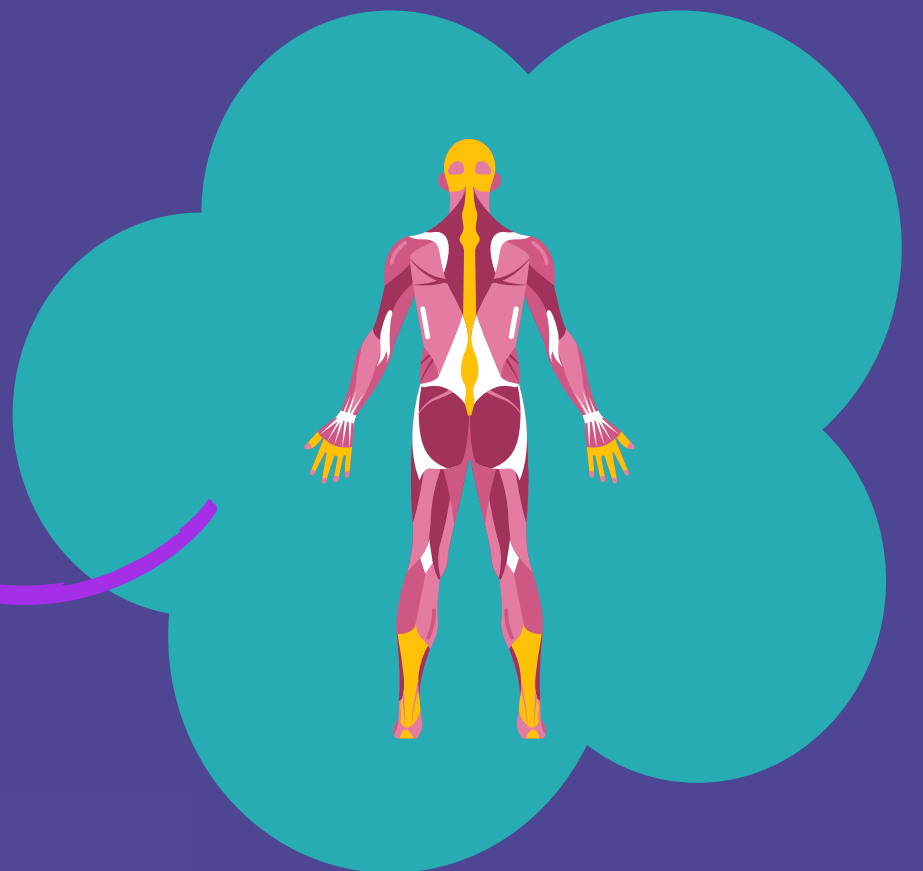


PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

Una dieta equilibrada ayuda a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades cardíacas y obesidad

FORTALECIMIENTO DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO

Nutrientes como vitaminas y minerales son esenciales para un sistema inmunológico fuerte



ESE BelloSalud
Juntos construimos vidas saludables

CRECIMIENTO Y DESARROLLO



PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES:

Una alimentación adecuada es crucial para el crecimiento físico y mental en etapas de desarrollo.



EMBARAZO Y LACTANCIA:

Las mujeres embarazadas y lactantes requieren nutrientes específicos para el desarrollo del bebé.



ESE BelloSalud
Juntos construimos vidas saludables

MANTENIMIENTO DEL PESO SALUDABLE

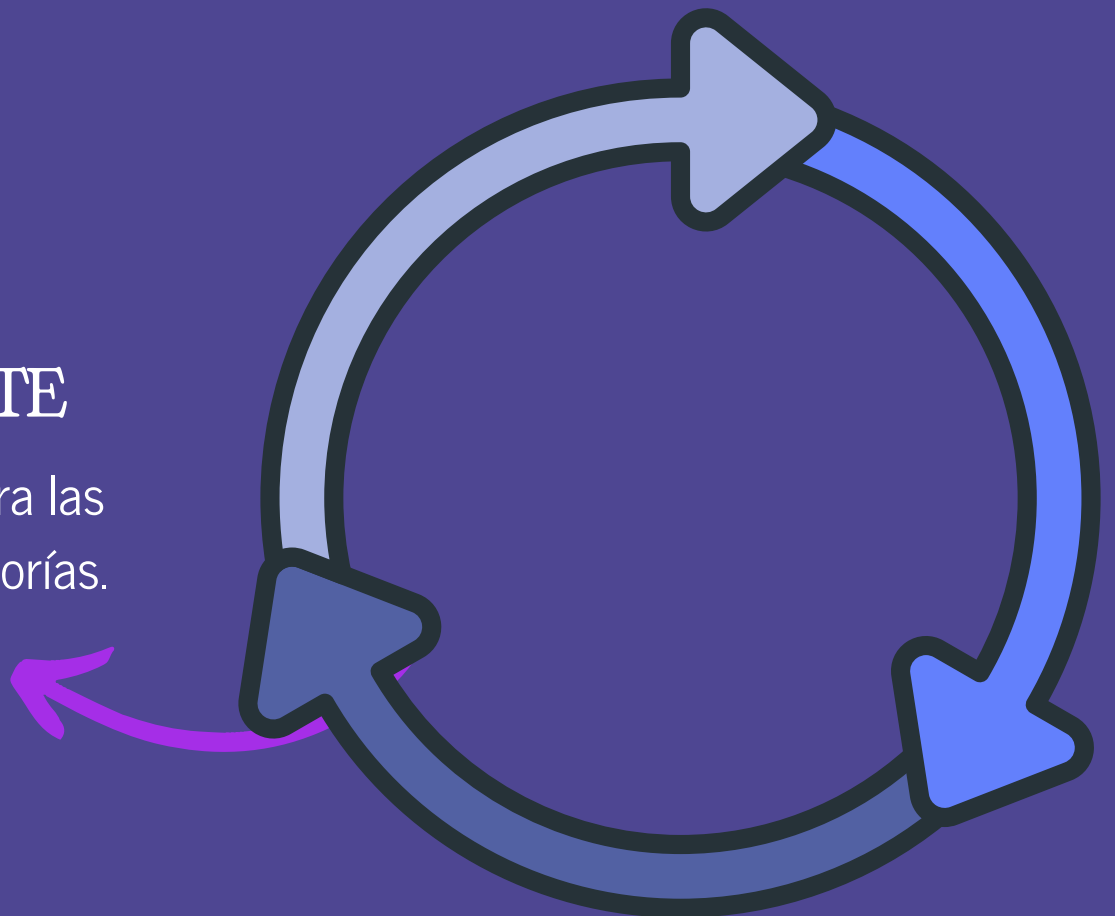


CONTROL DEL PESO

Una dieta balanceada ayuda a mantener un peso saludable y evita la obesidad.

METABOLISMO EFICIENTE

Proporciona la energía necesaria para las actividades diarias sin exceso de calorías.



MEJORA DEL RENDIMIENTO COGNITIVO



FUNCIÓN CEREBRAL

Nutrientes como ácidos grasos omega-3 y antioxidantes son importantes para la salud cerebral y la memoria.



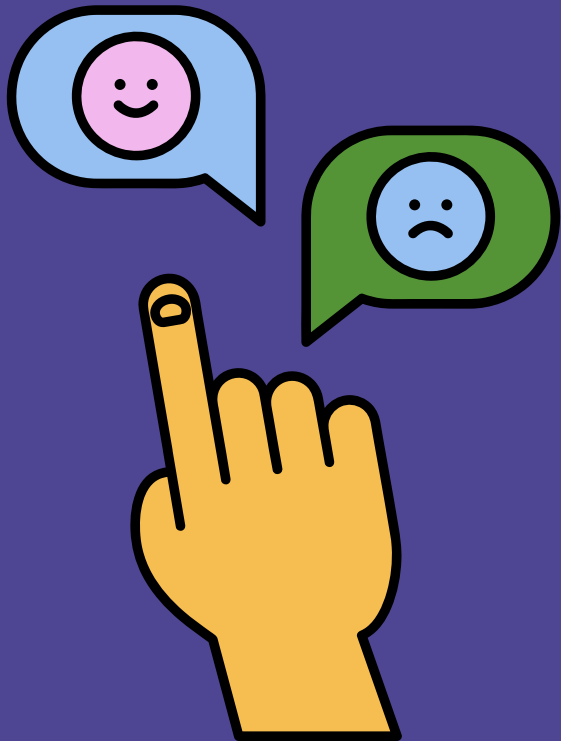
CONCENTRACIÓN Y PRODUCTIVIDAD

Una buena alimentación mejora la concentración y el rendimiento en el trabajo o estudio.



ESE BelloSalud
Juntos construimos vidas saludables

BIENESTAR EMOCIONAL



RELACIÓN ENTRE ALIMENTACIÓN Y ESTADO DE ÁNIMO

Algunos alimentos pueden influir en el estado de ánimo, ayudando a reducir la ansiedad y la depresión.



ENERGÍA Y VITALIDAD:

Una buena alimentación mejora la concentración y el rendimiento en el trabajo o estudio.



ESE BelloSalud
Juntos construimos vidas saludables

DIGESTIÓN SALUDABLE



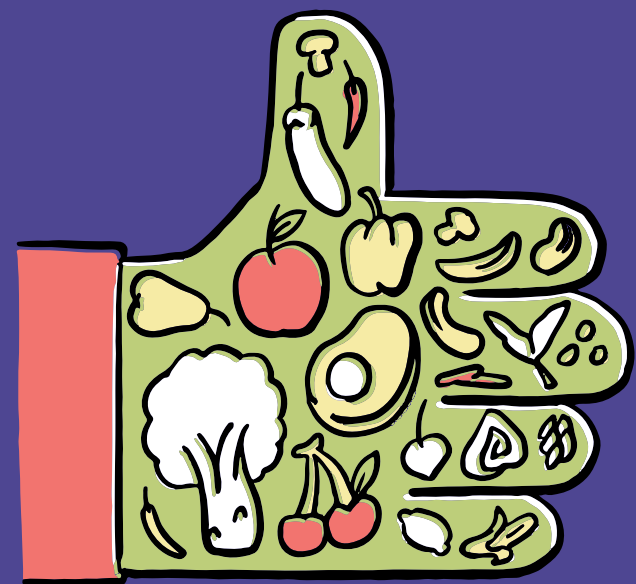
FIBRA DIETÉTICA:

Alimentos ricos en fibra promueven una buena digestión y previenen problemas como el estreñimiento.



MICROBIOTA INTESTINAL

Una dieta variada favorece una flora intestinal saludable, esencial para la absorción de nutrientes.



ESE BelloSalud
Juntos construimos vidas saludables

ESTILO DE VIDA SOSTENIBLE



CONCIENCIA ALIMENTARIA

Fomentar una alimentación balanceada promueve hábitos saludables y sostenibles a largo plazo.



IMPACTO AMBIENTAL

Elegir alimentos locales y de temporada puede reducir la huella de carbono



ESE BelloSalud
Juntos construimos vidas saludables

Una alimentación balanceada es fundamental para mantener una buena salud física y mental, prevenir enfermedades y asegurar un desarrollo adecuado en todas las etapas de la vida. Adoptar hábitos alimenticios saludables es una inversión en el bienestar presente y futuro.