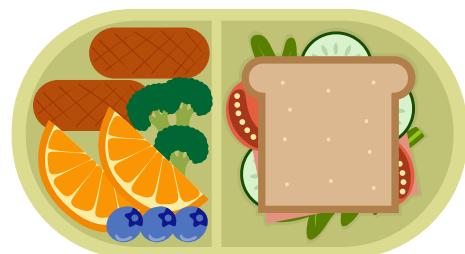


Hábitos saludables



Consejos adicionales

1. Aumentar lentamente la cantidad de fibra
2. Beber suficiente líquido
3. Elegir alimentos con alto contenido de fibra natural en lugar de suplementos.





Desarrollo de hábitos saludables

- Padres y cuidadores pueden guiar a los niños en la adopción de estilos de vida saludables.
- Practicar juntos hábitos saludables puede beneficiar tanto a niños como a adultos.

Alimentación saludable

- Consumir alimentos y bebidas llenos de nutrientes.
- Balancear calorías con actividad física.
- Priorizar frutas, verduras, nueces, semillas, cereales integrales, productos lácteos bajos en grasa, y diversas fuentes de proteínas.
- Limitar cereales refinados, azúcares añadidos, grasas saturadas y sal.

Beneficios



Estrategias

1. Cocinar con menos grasas sólidas, usar aceites saludables.
2. Reducir el uso de sal y azúcar.
3. Llenar la mitad del plato con frutas y verduras.
4. Conocer los tamaños de porción adecuados.

Alimentos ricos en fibras

- **Verduras:** Lechuga, zanahorias, espárragos, brócoli, calabaza.
- **Legumbres:** Lentejas, frijoles, garbanzos.
- **Frutas:** Manzanas, plátanos, peras, kiwis.
- **Granos:** Avena, arroz integral, quinua, cereales de salvado.

