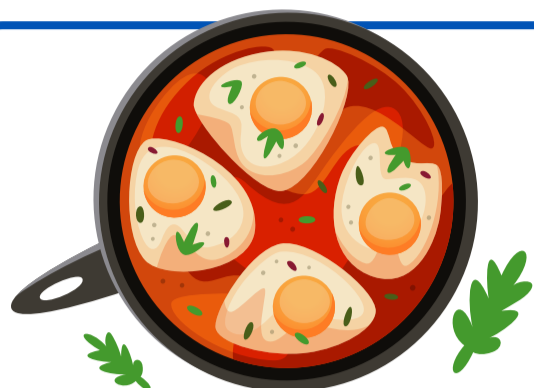




Universidad  
Autónoma de  
Bucaramanga

# Implementa y mantén hábitos para una alimentación saludable.



Disminuye la cantidad de **azúcar y sal** con la que preparas los alimentos, puedes utilizar ingredientes alternativos que aporten sabores agradables a las comidas con diferentes especias.



Incluye **porciones de frutas y verduras** todos los días.

Debes saber que tener hábitos **alimentarios saludables no implica necesariamente que tu dieta se base únicamente en restricciones**, pues es posible alimentarte bien con una variedad de opciones y alimentos que sean de tu agrado.

## El plato para comer saludable.

### AGUA



Toma agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limita la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y el jugo (1 vaso pequeño al día). Evita las bebidas azucaradas.

### FRUTAS

Come muchas frutas, de todos los colores.

### VEGETALES

Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Las papas y las papas fritas (papitas) no cuentan.



### ACEITES SALUDABLES

Usa aceites saludables (como aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas y en la mesa. Limita la margarina (mantequilla). Evita las grasas trans.



### GRANOS INTEGRALES

Come una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales y arroz integral). Limita los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).

### PROTEINA SALUDABLE

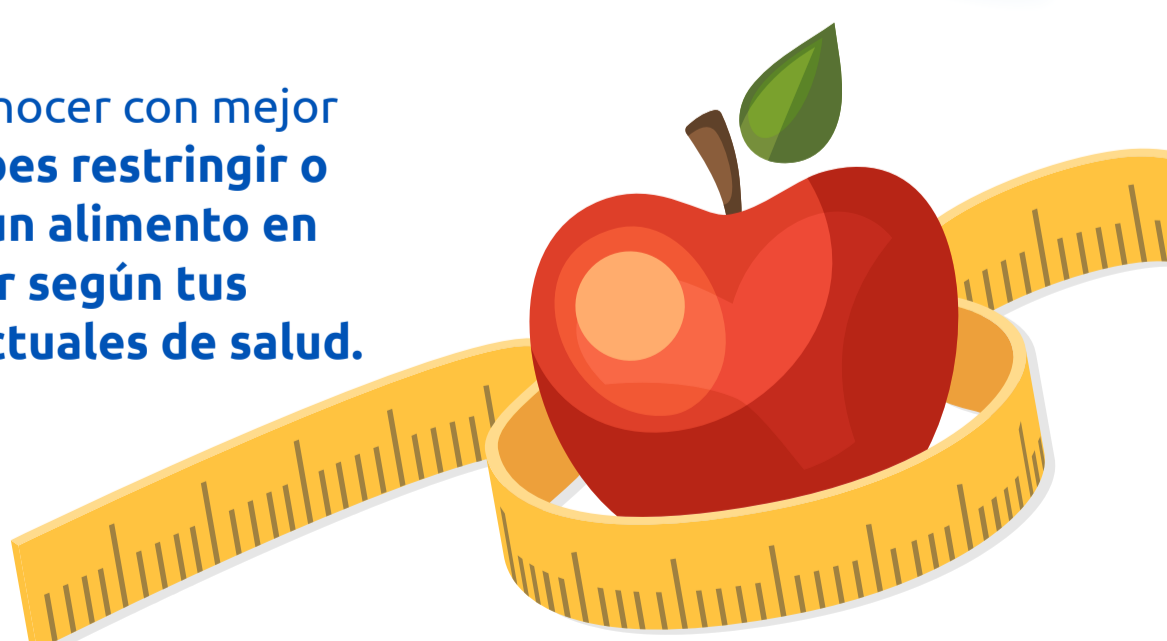
Elige pescados, aves, legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles) y nueces; limita las carnes rojas y el queso; evita la tocineta ("bacon"), carnes frías (fiambres) y otras carnes procesadas.

The Nutrition Source of Harvard Health Publications. 2020.



Es importante que recibas acompañamiento por **el profesional en nutrición asignado en tu EPS** para darte orientación y acompañamiento en la implementación de tu régimen alimentario.

Así podrás conocer con mejor detalle **si debes restringir o agregar algún alimento en particular según tus condiciones actuales de salud.**



Te sugerimos **consultar en especial por el tipo de grasa que puedas consumir**, pues al igual que los demás grupos de alimentos, **hay grasas que son saludables para el organismo y otras que deberías evitar.**

#EnLaUnabNosCuidamos  
#EresTúEresUnab

unab.edu.co