

# Estilo de vida saludable



Según la OMS, un estilo de vida saludable es el resultado de un conjunto de hábitos que nos permiten disfrutar de un equilibrio entre lo físico, mental y social.

Para mantenerse cerca de dichos hábitos y alejados de otros que puedan dañar nuestra salud y la del planeta, el Ministerio de salud recomienda guiarse con los siguientes **10 mensajes respecto a la alimentación**:



Consume alimentos frescos de ferias y mercados establecidos.



Ponle color y sabor a tu día eligiendo frutas y verduras en tu alimentación.



Consume legumbres en guisos y ensaladas todas las veces que puedas.



Bebe agua varias veces al día y no la reemplaces por jugos o bebidas.



Consume lácteos en todas las etapas de la vida.



Aumenta el consumo de pescados, mariscos y algas de lugares autorizados.



Evita los productos ultra procesados y con sellos "Altos en".



Comparte las tareas de la cocina, disfrutando de preparaciones nuevas y tradicionales.



En la mesa disfruta de tu alimentación, come acompañado cuando puedas y saca las pantallas.



Protege el planeta, cuida el agua, no botes comida, separa tu basura y recicla.

Llevar un estilo de vida saludable, está relacionado con todo aquello que nos haga sentir bien y no comprometa nuestro estado de salud ni el de los demás, para esto es necesario no solo llevar una alimentación equilibrada, si no también realizar ejercicio de manera regular, evitar el estrés y cuidar nuestro entorno.

