

## CONSEJOS PARA UNA VIDA SALUDABLE

### Alimentación

- Consuma 3 veces en el día productos lácteos como leche, yogur, quesillo o queso fresco, de preferencia semidescremado o descremados.
- Coma al menos 2 platos de verduras y 3 frutas de distintos colores cada día.
- Coma porotos, garbanzos, lentejas o arvejas al menos 2 veces por semana, en reemplazo de la carne.
- Coma pescado, mínimo dos veces por semana, cocido, al horno, al vapor o a la plancha.
- Prefiera los alimentos con menor contenido de grasas saturadas y colesterol.
- Reduzca el consumo habitual de azúcar y sal.
- Tome 6 a 8 vasos de agua al día.

### Actividad física

- Camine como mínimo 30 minutos diarios.
- Realice ejercicios de estiramiento o elongación.
- Prefiera recrearse activamente.
- Realice pausas activas en el trabajo.
- Realice ejercicios 30 minutos 3 veces por semana. Adapte la intensidad a su ritmo personal.

### Higiene dental

- Cepille sus dientes 2 o 3 veces al día con pasta dental. Usar pasta infantil entre los 3 y 6 años. No usar pasta dental en menores de 3 años.

### Tabaco

- Exija ambientes libres de humo de tabaco y proteja a los no fumadores.
- No empiece a fumar, aprenda a decir no al tabaco.
- Infórmese sobre los efectos dañinos del tabaco. Elija no fumar.
- Deje de fumar, evitará graves enfermedades y mejorará su calidad de vida.