



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto Nacional  
de Salud

Centro Nacional de Alimentación  
y Nutrición



INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

# Mensajes para una alimentación saludable

- 1. Elige y disfruta todos los días de la variedad de alimentos naturales disponibles en tu localidad.**  
Prepara la comida con alimentos naturales.



- 2. Reduce el consumo de alimentos procesados para proteger tu salud.**  
Como: pan, mantequilla, mermelada y enlatados.



- 3. Protege tu salud evitando el consumo de alimentos ultra-procesados.**  
Pregunta al vendedor si tienen octógonos.



- 4. Pon color y salud en tu vida, consumiendo diariamente frutas y verduras.**  
Acompaña tus comidas con frutas y verduras.



- 5.** Fortalece tu cuerpo y mente, comiendo diariamente un alimento de origen animal, como carnes, vísceras, sangrecita, pescado, huevos y lácteos.



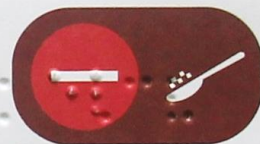
Prefiérelas en guisos, a la plancha o al horno.

- 6.** Que no te falten las menestras; son sabrosas, muy saludables y se pueden preparar de muchas formas. Consúmelas en guisos, sopas o ensaladas.



- 7.** Cuida tu salud; evita el sobrepeso disminuyendo el consumo de azúcares en tus comidas y bebidas.

Añade menos azúcar a tus postres y bebidas.



- 8.** Cuida tu peso consumiendo con moderación el arroz, el pan y los fideos. Evita comerlos en una misma comida.



- 9.** Evita la presión alta, disminuyendo el uso de sal en tus comidas.  
Evita agregar más sal a tus comidas.



- 10.** Mantente saludable tomando de 6 a 8 vasos de agua al día.  
No esperes a tener sed para tomar agua.



- 11.** Mantén tu cuerpo y mente activos y alerta, realiza al menos 30 minutos de actividad física al día.  
Camina, haz deporte o baila.



- 12.** Prefiere preparaciones caseras y disfrútalas en compañía.  
Recuerda comer sin prisa y en compañía.



**Si tienes dudas sobre tu alimentación, consulta al nutricionista.**



**Fuente: Guías alimentarias para la población peruana.**