



***Benemérito Hospital  
Max Peralta.***

## Educación y estilos de vida saludable

**10 consejos para una  
alimentación saludable.**

Comisión intersectorial de Guías Alimentarias para Costa Rica

**1. Comer diariamente una cantidad adecuada y variedad de alimentos.**

## ***2. Comer diariamente arroz y frijoles.***

Los frijoles se pueden sustituir por garbanzos, lentejas, cubaces.

Estos proporcionan energía, proteínas y fibra

### ***3. Aumentar el consumo de frutas y vegetales.***

## ***4. Comer alimentos ricos en hierro.***

El hierro es necesario para la formación de la sangre y evitar anemia.

Alimentos ricos en hierro: frijoles, carnes rojas e hígado.

***5. Comer diariamente  
leche, yogurt o queso.***

## ***6. Preferir las comidas con poca grasa y moderar el consumo de frituras.***

- Preferir cocinar con aceite.
- Eliminar las partes grasosas de la carne y la piel en el pollo.
- El consumo elevado de grasa provoca enfermedades del corazón.

## ***7. Comer menos azúcares.***

***8. Evitar comer entre comidas y mantenga un peso adecuado.***

Mantener un horario fijo de alimentación y evitar el exceso.

## ***9. Realizar actividad física.***

## ***10. Evitar el exceso de sal en las comidas.***

Usar sal yodada para dar sabor a sus comidas, prefiera olores naturales como: cebolla, ajos, culantro, orégano, etc.