

**Comer saludable es fundamental** para que el cuerpo mantenga un funcionamiento adecuado, y también ayuda a mantener un mejor estado de ánimo

### ¿Qué es la alimentación saludable?

Aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía necesaria



*Los pequeños esfuerzos,  
hacen la diferencia*



**+ Actividad física**



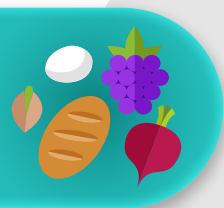
**- Sal**

Fuente: Guías Alimentarias para la población Argentina (GAPA)



Para conocer más sobre el Programa PRIORIDAR escaneá el siguiente código QR o ingresá a [www.bioprofarma-bago.com.ar](http://www.bioprofarma-bago.com.ar)

# A continuación, te compartimos **10 TIPS** para que implementes en tus comidas y rutinas diarias:



Incorporar a diario **alimentos de todos los grupos**: frutas y verduras, legumbres, cereales, papa, pan y pastas, leche, yogur y queso, carne y huevos, aceites, frutas secas y semillas



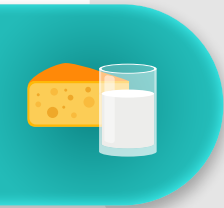
Tomar a diario **8 vasos de agua**



Consumir a diario **5 porciones de frutas y verduras** en variedad de tipos y colores

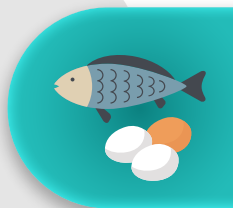


**Limitar el consumo de bebidas azucaradas** y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal. Elegir jugos naturales



**Consumir diariamente leche**, yogur o queso, preferentemente descremados

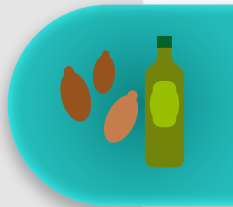
**Al consumir carnes quitarle la grasa visible**, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo



**Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales**, papa, batata, choclo o mandioca



Consumir **aceite crudo** como condimento, frutas secas o semillas



**Limitar el consumo de alimentos procesados** por ejemplo los que vienen en conserva, enlatados, embotellados o en caja



Es importante realizar al menos **30 minutos de actividad física** por día



**Inscríbete en PRIORIDAR**

**Lunes a Viernes, 9 a 17 hs**

**☎ 0800-220-7746 📞 11 4528-9085**

**✉ prioridar@bioprofarma.com**

*Porque ayudarte es nuestra prioridad*