

**Es recomendable variar la alimentación, comiendo alimentos de todos los grupos como lo indica el plato saludable de la familia colombiana, incluyendo los que se consiguen en la huerta casera o en la galería de su municipio**

**Incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas, están aportan vitaminas y minerales, que ayudan a fortalecer las defensas, además contienen fibra que mejora la digestión previniendo el estreñimiento y la obesidad.**

**Cuide su corazón, consuma grasas de origen vegetal tales como aguacate, maní y nueces; estos protegen el sistema cardiovascular y disminuyen niveles de colesterol. Evite consumir grandes cantidades de grasas de origen animal como mantequilla y manteca.**

**Consume todos los días leche preferiblemente y sus derivados como yogur, kumis y todos los tipos de queso, exceptuando aquellos de alto contenido graso como mantequilla, queso crema y crema de leche. Gracias a sus propiedades como las proteínas y el calcio, previene la aparición de enfermedades como la osteoporosis, la cual consiste en un debilitamiento del hueso que nos expone a mayores riesgos de fractura.**





Para mejorar su presión arterial, reduzca el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas (jamón, jamoneta, salchicha, salchichón, chorizo entre otras); enlatado y empaquetados (papas fritas, tajadas de plátano y hojuelas de maíz entre otros), los cuales son altos en sodio. El bajo consumo de estos productos previene la hipertensión arterial y enfermedades del corazón.

Se deben mantener horarios de comidas adecuados, desayuno entre las 7 y 8 de la mañana, media mañana de 9 a 10 de la mañana, almuerzo de 12 a 1 de la tarde, media tarde de 3 a 4 de la tarde y cena 2 horas antes de dormir. Recuerde comer despacio, masticando bien, y en un ambiente relajado, tranquilo, evitando distracciones como la televisión, la radio y celular etc.

