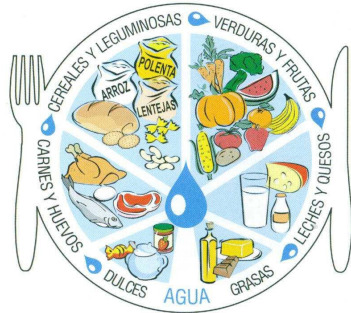


## Combínelos diariamente



Vive saludablemente

Ministerio de Salud Pública  
Dirección General de la Salud  
Programa Nacional de Nutrición  
GIT GABA (Grupo Interinstitucional de Trabajo para las Guías  
Alimentarias basadas en Alimentos de Uruguay)



## 10 pasos hacia una buena alimentación

La salud se consigue  
diariamente desarrollando  
**ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.**  
La buena alimentación, el  
mantenimiento de un peso  
adecuado y la actividad física  
regular son sus componentes  
fundamentales.

- 1** MANTENGA SU SALUD REALIZANDO DIARIAMENTE UNA ALIMENTACIÓN VARIADA QUE INCLUYA ALIMENTOS DE LOS SEIS GRUPOS.
- 2** COMA CON MODERACIÓN SEGÚN LAS PORCIONES INDICADAS EN CADA GRUPO DE ALIMENTOS PARA MANTENER UN PESO SALUDABLE.
- 3** PARA RENDIR MÁS DURANTE EL DÍA, COMIENCE CON UN DESAYUNO QUE INCLUYA LECHE, PAN Y FRUTA.
- 4** LOS LÁCTEOS SON NECESARIOS EN TODAS LAS EDADES. PROCURE CONSUMIR POR LO MENOS MEDIO LITRO DE LECHE POR DÍA.

- 5** CONSUMA DIARIAMENTE EN TODAS SUS COMIDAS VERDURAS Y FRUTAS DE ESTACIÓN.
- 6** DISMINUYA EL CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS, AZÚCAR, DULCES, GOLOSINAS Y PRODUCTOS DE REPOSTERÍA.
- 7** CONTROLE SU CONSUMO DE CARNES, FIAMBRES, EMBUTIDOS, MANTECA, MARGARINA, QUESOS, CREMA DE LECHE, MAYONESA Y FRITURAS POR SU ALTO CONTENIDO EN GRASAS.
- 8** DISMINUYA EL CONSUMO DE SAL Y DE LOS ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE ELLA.
- 9** ELIJA DENTRO DE CADA GRUPO DE ALIMENTOS LOS MÁS ADECUADOS A SU PRESUPUESTO FAMILIAR.
- 10** PARA PREVENIR LAS ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS CUIDE LA HIGIENE DE SUS ALIMENTOS DESDE LA COMPRA HASTA EL CONSUMO.

Estas reglas  
son aplicables  
en todas las  
edades a partir  
de los dos años  
de vida.