

Cuidar tu salud
es amararte,
proteger a tu familia y tu comunidad



Cuida tu
alimentación



Una alimentación

saludable consiste en consumir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para sentirte bien, tener energía y mantenerte saludable.

Elige lo correcto

Preparaciones

Asadas

Sudadas

Al Vapor



Lácteos bajos
en grasa y azúcar



Variedad de frutas y verduras de
diferentes colores



Aceites de origen vegetal



Incluye todos los grupos
de alimentos



Escoge siempre alimentos
naturales



Evita alimentos procesados como
los embutidos, embotellados,
empaquetados, encurtidos etc.

Condimenta tus preparaciones con *productos naturales* como:



Ajo



Albaca



Orégano



Laurel



Pimienta



Tomillo



Cilantro



Canela



Clavo



Romero



Nuez moscada



Perejil

Comino



Curry



Ideas saludables para tu menú

Pizza con vegetales

- Procura hacer la base con harina integral, también puedes probar a hacerla con coliflor o con una tortilla integral.
- Utiliza queso bajo en grasa.
- Prepara tú mismo la salsa de tomate, adicione albahaca, orégano y unos ajos.
- Añade hortalizas como pimientos rojos o verdes, champiñones, berenjena, cebolla, etc.
- Evita los embutidos, en su lugar puedes ponerle, pechuga de pollo, pavo, atún o salmón, son mucho más saludables.
- Como aderezo final, un poquito de aceite de oliva extra virgen (es antioxidante) y espolvorea alguna hierba aromática como la albahaca o romero.



Ideas saludables para tu menú

Tortillas de huevo con vegetales

- Son muy fáciles y puedes jugar con los diferentes sabores de las verduras como pimentón, tomate, cebolla, ajos frescos, espinacas, zanahoria, calabacín o brócoli, entre otros.
- Prepárala con poco aceite y recuerda que debe ser de origen vegetal.
- **Las tortillas** se convierten en una oportunidad para **incluir más vegetales** en la dieta, al mismo tiempo que la receta **resulta más nutritiva** gracias a las vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes presentes en estos alimentos.



Ideas saludables para tu menú

Ensaladas frescas

- Las ensaladas frescas deben hacer parte de la dieta diaria .
- Puedes incluir vegetales de diferentes colores como tomate berenjena, lechuga, aguacate, calabacín, etc. para hacerla más llamativa y deliciosa .
- Recuerda siempre lavar muy bien los vegetales antes de la preparación .
- Una buena idea es incluirle semillas como la quinua, chía, girasol, ajonjolí o frutos secos para darle un toque diferente.
- El aderezo puede ser aceite de oliva extra virgen con limón y pimienta.





Recuerda hacer seguimiento a tu salud con los programas de **promoción y mantenimiento de la salud** que en **Compensar tenemos para ti**

Agenda tus citas a través de nuestra página web opción **Transacciones Salud**

Si tienes dudas en salud, puedes resolverlas en **pregúntale**  **DOC**
tus dudas en **salud**

Conoce más consejos para cuidar tu salud **ingresando aquí**



Cuidar tu salud
es amarte,
proteger a tu familia y tu comunidad

