



CASMU te
ofrece más
y mejores
beneficios

GRATIS

▶▶ Entre 0 y 29 años
tenés **GRATIS:**

- Todas las órdenes
 - Tickets de medicamentos*
 - Todos los rayos X
 - Emergencia Móvil 1727*
- y muchos beneficios más

▶▶ Afiliate por el ☎ **144**
o en www.casmu.com.uy

*Consulte condiciones

 **casmu**
más cerca de tu vida

11 PASOS HACIA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



 **casmu**
más cerca de tu vida

11 Pasos hacia una buena alimentación

COMBÍNALOS DIARIAMENTE

1

Disfrutá la comida: comé despacio y, cuando puedas, hacelo en compañía

2

Basá tu alimentación en alimentos naturales y evitá el consumo de productos ultraprocesados en el día a día, con excesiva cantidad de grasas, azúcar y sal.

3

Comenzá el día con un buen desayuno y no te saltees comidas.

4

Cocinar nuestros propios alimentos hace bien: descubrí el gusto por la cocina y que sea una actividad compartida.

5

Sé crítico con la información y los mensajes publicitarios que recibes sobre alimentación.

6

Acumulá al menos dos horas y media de actividad física por semana y disminuí el tiempo que permanecés sentado.

7

Preferí siempre el agua a otras bebidas. Limitá los refrescos, los jugos artificiales y las aguas saborizadas.

8

Incorporá verduras y frutas en todas tus comidas. Te ayudará a sentirte bien y mantener un peso adecuado.

9

Elegí aceite para tus preparaciones en lugar de otras grasas. Evitá comprar productos con excesiva cantidad de grasas y especialmente los que contengan grasas trans

10

Incluí el pescado al menos una vez a la semana y disminuí el consumo de carnes procesadas, como fiambres y embutidos.

11

Disminuí la sal y el azúcar para cocinar: pequeñas cantidades son suficientes para realzar el sabor.



La salud se consigue desarrollando diariamente ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.

La buena alimentación, el mantenimiento de un peso adecuado y la actividad física regular son sus componentes fundamentales.

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

Vive saludablemente