

Es fundamental para la salud, salud mental y bienestar de toda la familia. Adoptar hábitos saludables en conjunto puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas y fomentar un estilo de vida activo y saludable para todos.

Puede ser divertida y satisfactoria para todos. Algunos consejos para lograr una alimentación saludable en familia son:



- Consumir una variedad de alimentos de los diferentes grupos alimenticios, incluyendo frutas, verduras, proteínas, carbohidratos complejos y grasas saludables. Recuerda 5 x día de verduras y frutas.
- Planificar las comidas y meriendas en familia para asegurarse de incluir opciones saludables y satisfactorias para todos.
- Involucrar a los niños en la selección y preparación de alimentos para fomentar su interés y educación sobre la alimentación saludable.

Adoptar hábitos saludables en familia puede ser beneficioso para la salud, salud mental y bienestar de todos. Una alimentación saludable puede prevenir enfermedades crónicas y fomentar un estilo de vida activo y saludable para toda tu familia. **iEmpieza hoy mismo!**

REFERENCIAS:

HARVARD T.H. CHAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH. THE NUTRITION SOURCE: HEALTHY EATING PLATE. DISPONIBLE EN:

[HTTPS://WWW.HSPH.HARVARD.EDU/NUTRITIONSOURCE/HEALTHY-EATING-PLATE/](https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/)

NATIONAL INSTITUTE OF DIABETES AND DIGESTIVE AND KIDNEY DISEASES. MYPLATE. DISPONIBLE EN:

[HTTPS://WWW.NIDDK.NIH.GOV/HEALTH-INFORMATION/WEIGHT-MANAGEMENT/MYPLATE](https://www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/myplate)