

a tu salud le ponemos  
**CORAZÓN**

El programa **A Tu Salud le Ponemos Corazón**, pretende que nuestros afiliados se conviertan en parte activa en el cuidado de la salud, aplicando hábitos de vida adecuados para mejorar o conservar su estado de salud.

La buena salud depende en gran medida de la alimentación saludable que consumamos diariamente. Para lograr tener buenos hábitos alimenticios se debe tener en cuenta la importancia de una alimentación balanceada; para así evitar la aparición de múltiples enfermedades. Por otro lado, recordemos que al tener una alimentación saludable mejora nuestra calidad de vida.

**Lo mejor de lo que hacemos es para quien lo hacemos.**

**VIGILADO Supersalud**  
Unidad de Gestión de Servicios de Salud S.A.S.  
 Unidad de Gestión de Servicios de Salud S.A.S.

PLAN COMPLEMENTARIO DE SALUD RESALUD.COM S.A.S.  
 PLAN COMPLEMENTARIO DE SALUD RESALUD.COM S.A.S.



Central Telefónica: 4441234  
[www.compensar.com](http://www.compensar.com)

**VIGILADO**  
SUPERINTENDENCIA DEL FAMILIAR

Caja de Compensación Familiar COMPENSAR Comunicaciones

a tu salud le ponemos  
**CORAZÓN**



**Comer sano también es rico**



## Comer sano también es rico

### ✓ Aliméntate bien, por una vida saludable:

- **Consume alimentos variados:** legumbres, verduras, frutas y alimentos de procedencia animal.
- **Come mucha fruta y verdura.**
- **Consume cantidades moderadas de grasas y aceites.**
- **Come menos sal y azúcar**
- **Tómate tu tiempo para comer y masticar.**
- **Bebe** al menos dos litros (8 vasos) diarios de líquido, preferiblemente agua o jugos naturales.

### ✓ Un simple cambio de costumbres:

- Come cinco veces al día.
- Cambia las gaseosas por jugos de fruta.
- Consume todas las frutas que quieras.
- Incluye diferentes tipos de alimentos a tu dieta.
- Consume alimentos ricos en fibra.
- Haz que tu menú sea variado y saludable.

### ✓ Mejorar sanamente el sabor de las preparaciones:

- Para salsas y guisados utiliza ajo, albahaca, anís, laurel, nuez moscada, orégano, perejil, pimentón, azafrán, mezclas sin sal.
- Para las carnes utiliza clavo de olor, curry, laurel, mostaza en polvo, nuez moscada, orégano, pimienta, romero, tomillo, y mezclas sin sal.
- Para las ensaladas utiliza aceites y vinagres aromatizados, con orégano y ajo.

**No dejes de comer lo que te gusta,**

la clave está en seleccionar adecuadamente los alimentos que consumes y recuerda incluir frutas y verduras en tus comidas.

