

La OBESIDAD es un PROBLEMA de TODOS

MÁS DE LA MITAD DE LOS SALTEÑOS TIENE EXCESO DE PESO!



1 DE CADA 3 NIÑOS SALTEÑOS EN EDAD ESCOLAR TIENE SOBREPESO U OBESIDAD.

Prevení el sobrepeso y la obesidad con alimentación saludable y una vida activa.

Proponé porciones pequeñas y menú saludable en tu casa y locales de comidas

Aumentá el consumo de frutas, verduras y pescados.

Elegí preparaciones elaboradas en casa.

Aprendé a elegir un alimento saludable a través de la lectura de su rotulado.

Reemplazá bebidas azucaradas por agua naturalmente saborizadas.

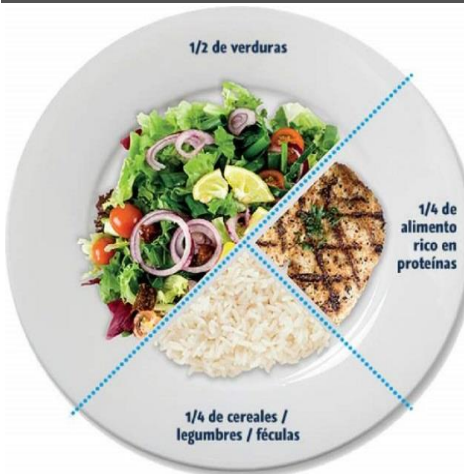
Limitá el consumo de alimentos con mucha azúcar, grasas y/o sal: golosinas, snacks, fiambres, embutidos, jugos, gaseosas etc. Elígelos ocasionalmente.

Como leer un rotulado

1. Localizar "Información Nutricional".
2. Luego el "% VD" (Valor Diario recomendado del nutriente).
3. Comparar y Elegir:

Para **Fibras, Minerales y Vitaminas** el producto es de mejor calidad con un % VD igual o mayor a 20.
Para **Grasas Totales, Grasas Saturadas, Sodio y Azúcares Simples** el producto es de mejor calidad con un % VD igual o menor a 5.

Armá tu plato saludable



Aguas Naturalmente Saborizadas



Dirección Provincial de Nutrición y Alimentación Saludable

Contactos: Telf. 387 – 4370127/28 FAX 387- 4320695

PÁGINA: Secretarladenutrición.salta.gob.ar

Facebook: Dirección Provincial de Nutrición y alimentación Saludable – MSP- Salta.

Twitter: SnyAS3