

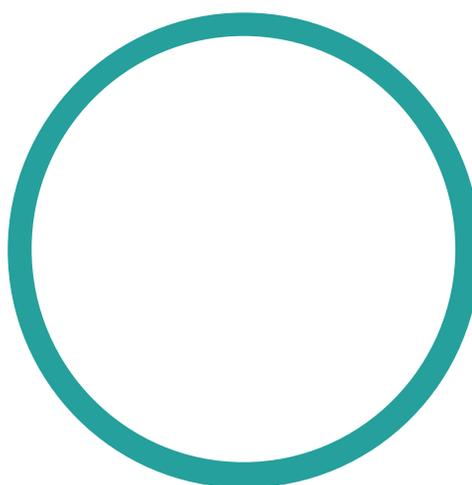


Comer bien no tiene que ser difícil ni aburrido

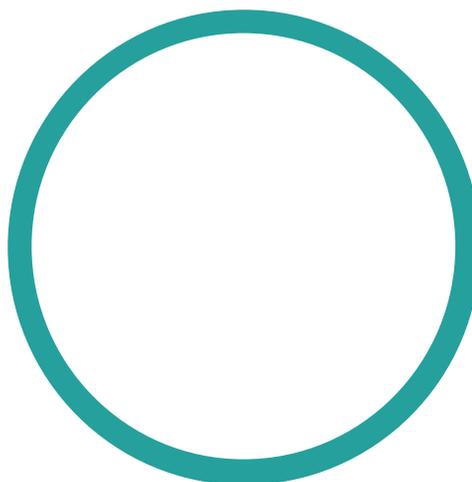
¿Cómo es su alimentación hoy en día?

Dibuje o escriba los alimentos que usualmente conforman cada uno de los tiempos de comida

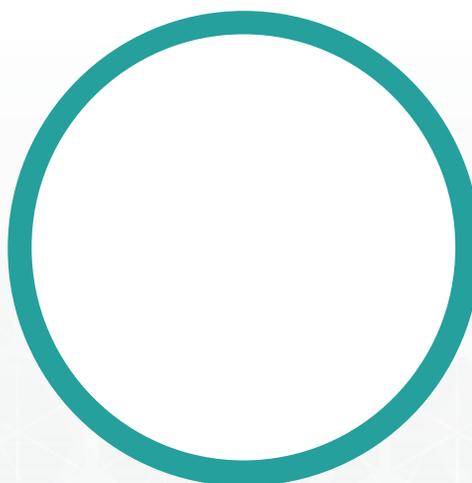
Desayuno



Almuerzo

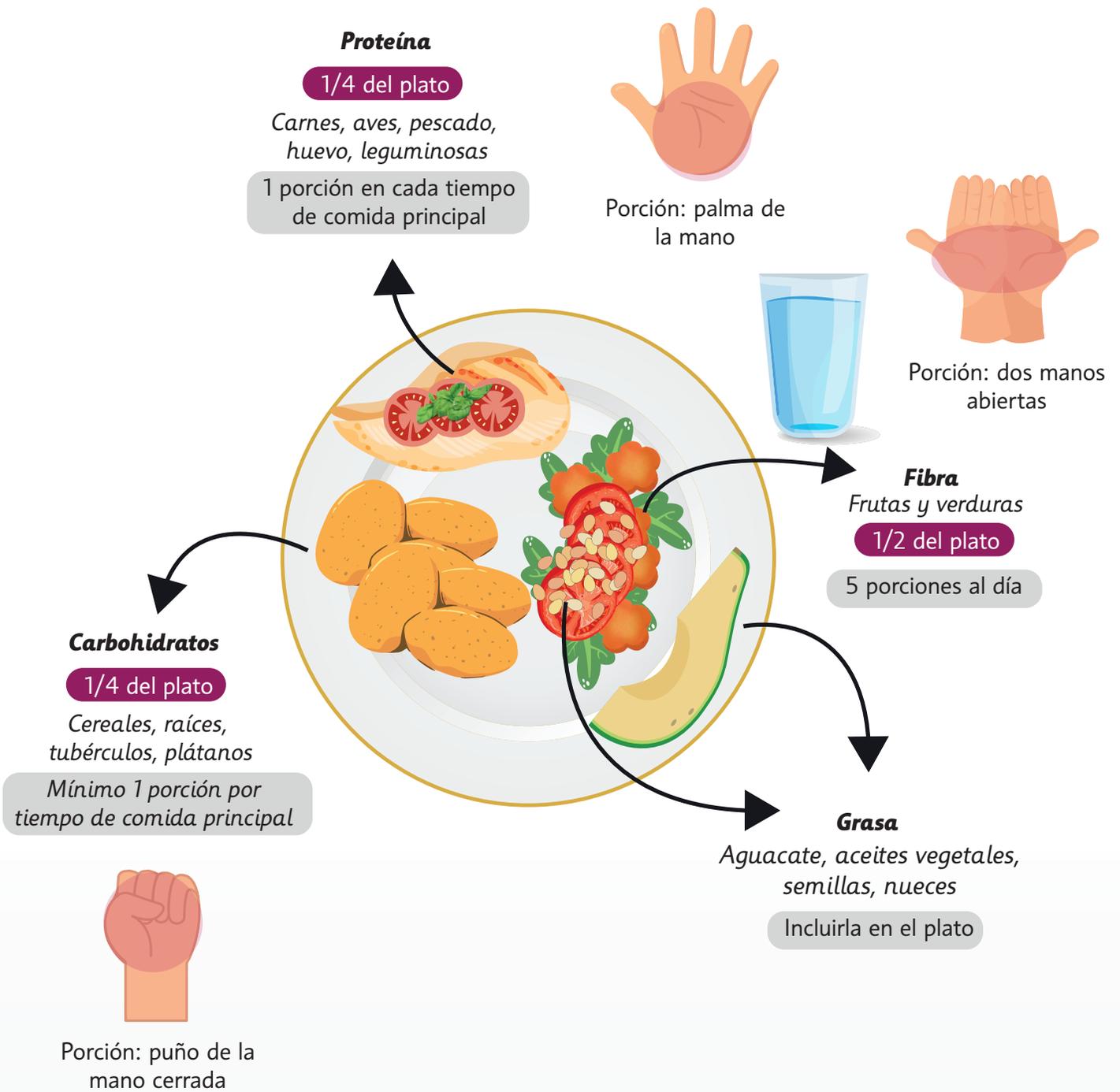


Cena



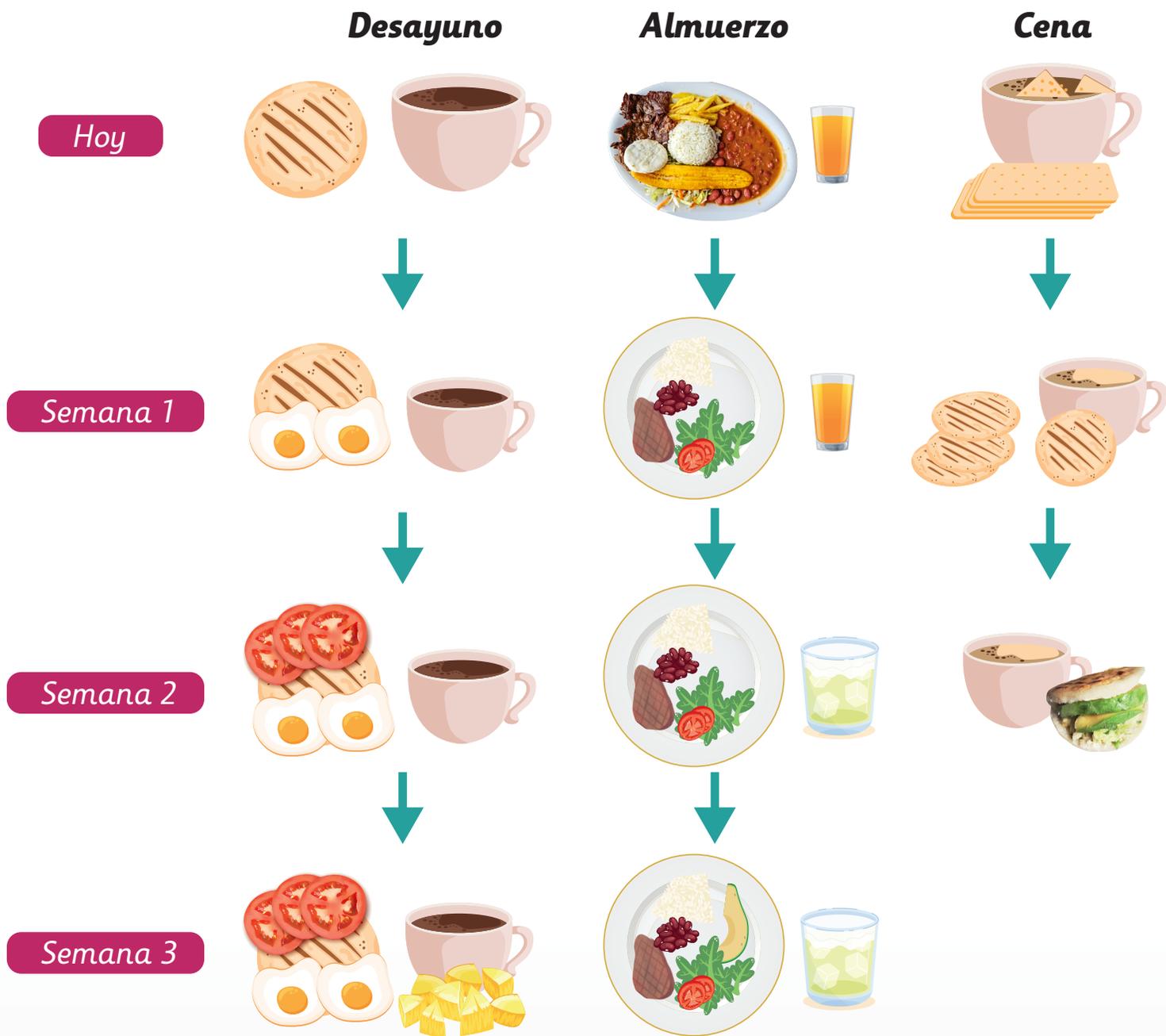
Pasos pequeños pero significativos

¿Qué cambios puede hacer hoy en su alimentación para que se parezca a este plato¹?



Pasos pequeños pero significativos

Ejemplo de cambios pequeños pero significativos para mejorar la calidad de la alimentación



Mayor cantidad de proteína de calidad, más fibra, grasas saludables y vitaminas. Moderación en las porciones de alimentos que aportan carbohidratos, como cereales, raíces, tubérculos y plátanos

Fuente: elaboración propia

Referencias:

1) Jodkiewicz M, et al. Nutrients. 2025;17(12):1947.

AVISO LEGAL: Este documento es para uso informativo y educacional, dirigido exclusivamente a profesionales de la salud. Es de propiedad de BOYDORR S.A.S., por lo que su uso, reproducción, o distribución requiere autorización previa y escrita por parte de BOYDORR. Esta información no reemplaza la valoración del profesional de la salud ni la necesidad de decisiones clínicas adecuadas para cada caso.