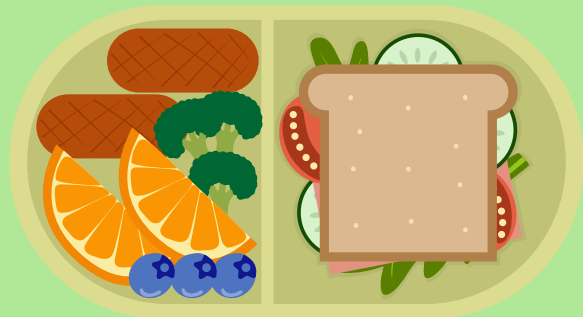


4 TIPS FOR BALANCED NUTRITION



WHY SHOULD WE CARE ABOUT NUTRITION?

What we eat can affect our...

BRAIN FUNCTION



MENTAL HEALTH



SLEEP



MOOD & EMOTIONS

PHYSICAL HEALTH

1. CHOOSE FOODS THAT COME FROM PLANTS

They are rich in **vitamins, minerals, protein, healthy fats, and fiber**, which help us feel **energized** and **satisfied** for longer.

Beans



Vegetables

Nuts

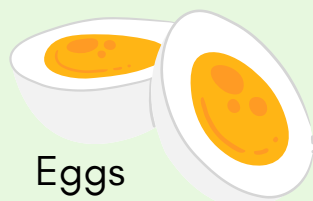


Fruits

2. CHOOSE HIGH-PROTEIN FOODS

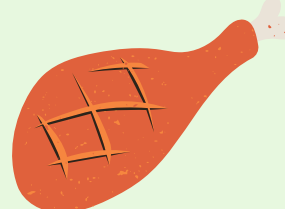
They help **build muscle** and **maintain healthy body tissue**.

Cheese



Eggs

Chicken and fish



Chickpeas and lentils

3. CHOOSE MINIMALLY PROCESSED FOODS

This means **less** has been **added, removed, or changed**. They usually have **fewer ingredients** and **more nutrients**.

Whole grain bread



Whole milk, plain yogurt

Fruits and vegetables

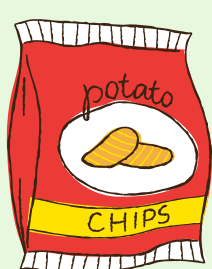


Unbreaded chicken and fish

4. LIMIT SATURATED FAT, ADDED SUGAR, & SALT

Too much can **increase risk of disease**, cause **spikes** in **blood sugar**, and **increase inflammation** in your body.

Packaged chips



Sugary drinks

Fried foods



Packaged cookies

4 CONSEJOS PARA UNA NUTRICIÓN EQUILIBRADA



¿POR QUÉ DEBERÍAMOS PREOCUPARNOS POR LA NUTRICIÓN?

Lo que comemos puede afectar nuestra...

FUNCIÓN CEREBRAL



ESTADO DE ÁNIMO Y EMOCIONES

SALUD MENTAL



SALUD FÍSICA

CALIDAD DEL SUEÑO



1. ELIGE ALIMENTOS QUE PROVENGAN DE PLANTAS

Son ricos en **vitaminas, minerales, proteínas, grasas saludables y fibra**, que nos ayudan a sentirnos con **energía y saciados** por más tiempo.

Frijoles



Verduras

Nueces



Frutas

1.2. ELIJA ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS

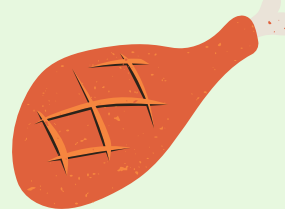
Ayudan a **desarrollar los músculos** y a **mantener el tejido corporal sano**.

Queso



Huevos

Pollo y pescado



Garbanzos y lentejas

3. ELIJA ALIMENTOS MÍNIMAMENTE PROCESADOS

Esto significa que se les ha **añadido, quitado o modificado** lo menos posible. Por lo general, tienen **menos ingredientes y más nutrientes**.

Pan integral



Leche entera, yogur natural

Frutas y verduras

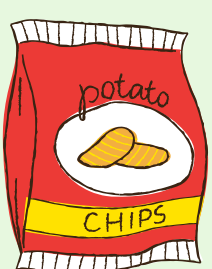


Pescado y pollo a la parrilla.

4. LIMITE LAS GRASAS SATURADAS, EL AZÚCAR AÑADIDO Y LA SAL.

Demasiado puede **aumentar el riesgo de enfermedades**, causar **picos de azúcar** en sangre y **aumentar la inflamación** en el cuerpo.

Patatas fritas envasadas



Bebidas azucaradas

Alimentos fritos



Galletas empaquetadas