



*“Cada persona es única, y su alimentación también debe serlo. Escucha a tu cuerpo, ejercítalo y nutre tu bienestar.”*

La alimentación balanceada y la actividad física son elementos esenciales para el bienestar físico y mental. Adoptar un enfoque centrado en la persona implica reconocer las necesidades individuales, preferencias y circunstancias particulares de cada individuo, garantizando intervenciones adaptadas a su contexto.

### Principios de una alimentación balanceada



Variedad de alimentos.



Proporciones adecuadas.



Consumo de frutas y verduras.



Hidratación suficiente.



Control de azúcares y grasas saturadas.



Ingesta de proteínas de calidad.

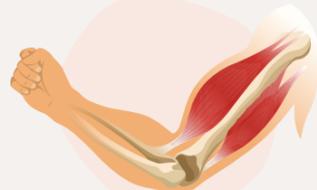


Control del consumo de sodio.

### Beneficios de la Actividad Física



Mejora la salud cardiovascular y la resistencia.



Fortalece músculos y huesos.



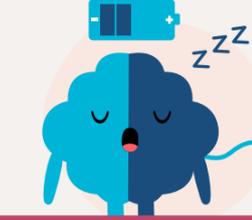
Regula el peso corporal.



Reduce el estrés y mejora la salud mental.



Previene enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión.



Favorece la calidad del sueño y la energía diaria.



Mejora la postura y reduce dolores musculares.

## CONTÁCTENOS

[mercadeo@planetreealc.org](mailto:mercadeo@planetreealc.org)

3122269127

[www.planetreealc.org](http://www.planetreealc.org)  
[www.oes.org.co](http://www.oes.org.co)