



SECRETARÍA DE AGRICULTURA,
GANADERÍA, PESCA Y ALIMENTOS

N0001 - 12/08



jumbo.com.ar/calidaddevida

Impreso en papel FSC

FSC (Forest Stewardship Council) es una organización que promueve el uso responsable de los bosques alrededor del mundo. Las publicaciones que llevan su logo están impresas en papel de plantaciones avaladas por la FSC, que respetan criterios de conservación de la biodiversidad y el uso apropiado de la tierra.

Nuestro proveedor nos suministra papel 100% FSC, lo que quiere decir que, para su producción, no han sido talados árboles de bosques nativos ni se han utilizado procesos químicos que perjudiquen el medioambiente. Esta, es una acción del programa Calidad de Vida, pensada por Jumbo para tu bienestar y el del mundo en que vivís.



Comer mejor me hace bien



Alimentarme más sano es Calidad de Vida

Queremos ayudarte a comer bien. Para que cuides tu salud y la de los tuyos. Para eso es necesario que selecciones y consumas alimentos variados y en cantidades adecuadas. Es decir, **equilibrio y variedad** son los ingredientes esenciales para una alimentación sana.

Cada día, te brindamos productos de la más alta calidad, asegurando su frescura y conservación. Porque entendemos que una nutrición equilibrada, es la mejor forma de alcanzar una mayor calidad de vida.

**Cuidar tu alimentación tiene un gran significado.
Te invitamos a descubrirlo.**

Conoce tus

alimentos

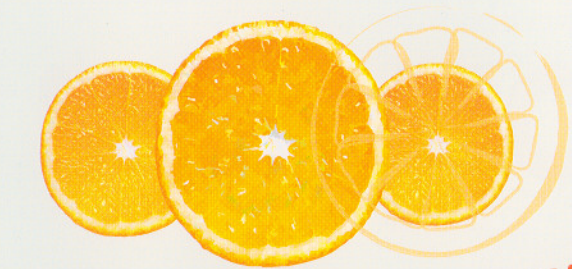
La vida fue hecha para aprender. Cuanto más conocimiento recibimos, mejor podemos llevar adelante nuestras vidas. Y cuando eso tiene que ver con **Nutrición**, cuanto más sabemos sobre lo que comemos, mejor nos alimentamos, mejor nos sentimos.

Hay muchos secretos escondidos en los alimentos que comemos todos los días. Conocerlos nos permite elegir con inteligencia.

Compartir la mesa es una de las actividades familiares y sociales más importantes del día.

¿Qué aporta cada grupo de alimentos?

- + **Cereales, legumbres y derivados:** energía, hidratos de carbono complejos y fibras.
- Frutas y hortalizas:** vitaminas, minerales, fibras y agua.
- Leche, yogures y quesos:** calcio, proteínas y vitaminas A y D.
- Carnes y huevos:** proteínas, hierro y vitamina B.
- Aceites y grasas:** energía, ácidos grasos esenciales y vitaminas A, D, E y K.
- Dulces y azúcares:** energía e hidratos de carbono simples.



La hidratación es fundamental para tu metabolismo. Tomá 2 litros de agua por día.

Una porción de

conciencia



Comer mejor no sólo es comer más sano, también es comer con conciencia. Eso te permite incorporar hábitos más saludables a tu dieta, además de aquellos alimentos que te ayudan a sentirte mejor.

Ante todo, sentate a disfrutar de lo que vas a comer. Tomarte tu tiempo es muy importante. Saborear cada bocado te va a dar un momento de disfrute en tu día y además vas a poder darte cuenta cuándo realmente estás satisfecho.

Tomá agua durante todo el día, aunque no tengas sed, tu cuerpo puede estar necesitando líquidos. Dos litros de agua por día es la medida justa para mantenerte hidratado.

Y no te esfuerces por cambiar todos los hábitos de una sola vez. Incorporálos de a poco a tu rutina y vas a ver que al fin de un año todo va a ser diferente.

“Para mejorar la forma de alimentarte tenés que empezar por cambiar tus ideas. Hábitos más saludables y conocer lo que comés son los ingredientes principales de todos tus platos.”

