

Reinventar tu rutina. Vive saludable.

#SaludLíquidaPhilips, una gran idea para alcanzar un estilo de vida saludable.



¿Por qué adoptar un **estilo de vida saludable?**

La alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sano.¹



La OMS recomienda un **consumo de frutas y hortalizas de 400 gramos diarios** por persona dentro de su dieta. Se estima que en todo el mundo **la gente sólo consume entre el 20% y el 50% del mínimo recomendado.**²

+ frutas y hortalizas
- riesgo de enfermedades



Estudios científicos recientes indican que **la fruta y las hortalizas** no sólo contribuyen a prevenir los trastornos causados por la falta de nutrientes, sino que también **reducen el peligro de padecer enfermedades cardiovasculares, enfermedades crónicas y distintos tipos de cáncer.**²

Un estilo de vida saludable es fundamental para **mantenerse en forma y prevenir el desarrollo de enfermedades** crónicas a futuro.

Las **enfermedades ligadas a una alimentación desequilibrada** también están en alza.

En América Latina y el Caribe se estima que

60M

de personas **tienen sobre peso**³

En Latinoamérica hay

15M

con **diabétes**⁴

Se estima que

20-40%

de adultos latinoamericanos **padecen de presión arterial elevada.**⁵

1. Glosario de Términos <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s07.pdf> de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación.

2. Revista Inicio de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura Alimentaria <http://www.fao.org/ag/esp/revista/0606sp2.htm>

3. <http://www.fao.org/3/a-i6747s.pdf>

4. <https://www.onetouchla.com/mex/vida-diabetes/conoce-diabetes/sobre-diabetes/diabetes-en-america-latina>

5. World Hypertension League

