



CAMPUS SEGURO

Boletín 2

Marzo 2026

¿Sabes cómo disminuir el consumo de azúcar?

 <p>01</p> <p>Evita los alimentos dietéticos o bajos en grasas cuando contienen altos niveles de azúcares.</p>	 <p>02</p> <p>Revisa los ingredientes que vas a consumir. Si estos terminan en OSA (fructosa, glucosa, sacarosa, lactosa y maltosa) son tipos de azúcar; cuantos más aparezcan, más azúcar contendrá el producto.</p>
 <p>03</p> <p>Sé cuidadoso con los alimentos sin azúcar; estos en ocasiones contienen endulzantes sintéticos.</p>	 <p>04</p> <p>Balancea el consumo de carbohidratos con proteínas magras como el pescado, el pollo y el pavo.</p>
 <p>05</p> <p>Cambia el pan blanco, el arroz y la pasta por opciones integrales.</p>	 <p>06</p> <p>Reduce el azúcar en tus recetas de cocina, añade especias para darle sabor y gusto.</p>
 <p>07</p> <p>Reduce el azúcar que le agregas a las bebidas calientes.</p>	 <p>08</p> <p>Lee las etiquetas nutricionales detenidamente, si son carbohidratos y azúcar son menores a 5 g por 100 g de producto puedes consumirlo, si son mayores a 15 g es mejor que no los consumas.</p>

Almuerzos saludables para el trabajo

Existen deliciosas soluciones para que almuerces gustosa y saludablemente cargando tu comida desde casa o escogiendo el menú a la hora del almuerzo. A continuación te damos algunos tips saludables para lograr una alimentación balanceada, apetecible y práctica.

Una lonchera nutritiva, para que sea saludable, debe llevar 3 tipos de alimentos:

<p>1</p>  <p>Energéticos</p> <p>Como su nombre lo dice, brindan energía para realizar diversas actividades, este grupo es el de los cereales o carbohidratos. Por ejemplo: papa, arroz, yuca, plátano, pasta y frijoles, entre otros.</p>	<p>2</p>  <p>Formadores</p> <p>Son los alimentos proteicos de origen animal que forman al organismo y ayudan al crecimiento de las células, por ejemplo: huevos, carnes magras y lácteos bajos en grasa.</p>	<p>3</p>  <p>Reguladores</p> <p>Estos aportan vitaminas, minerales y fibras como las frutas y vegetales. Ejemplo: habichuela, tomate, pepino, brócoli, champiñones.</p>
--	---	---

Distribuye tu plato en cuatro partes: la mitad (2/4 partes) compuesta de alimentos reguladores, ¼ parte de alimentos energéticos y la otra cuarta parte por alimentos formadores.

Consejos para tener una alimentación saludable

Una dieta saludable dependerá de factores como la edad y la actividad que tienes durante el día. Conoce algunos alimentos que debes evitar para tener una vida más larga y saludable.

Variedad de comida

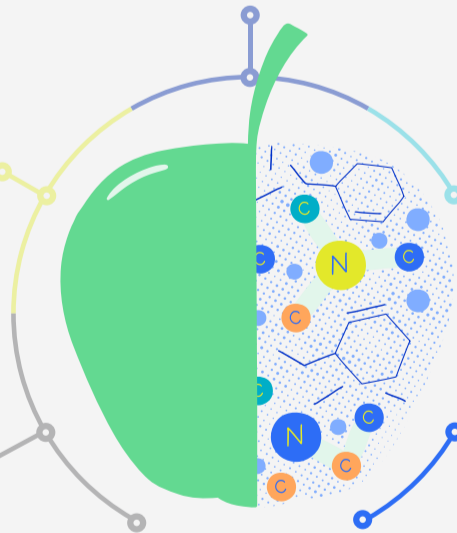
Trata de comer una mezcla de alimentos básicos como trigo, maíz, arroz y papas, legumbres como lentejas y frijol, mucha fruta fresca, verduras y alimentos de origen animal.

Evita el consumo de alcohol

Beber con demasiada frecuencia aumenta el riesgo de sufrir cáncer, enfermedades cardíacas o mentales.

Limita el consumo de azúcar

Consumir demasiada azúcar no solo es malo para los dientes, aumenta el riesgo de subir de peso y puede generar graves problemas de salud.



Reduce el uso de ciertas grasas y aceites

Todos necesitamos algo de grasa en nuestra dieta, pero comer demasiada aumenta los riesgos de obesidad, enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.

Disminuye el consumo de sal

Demasiada sal puede aumentar la presión arterial, lo cual es un factor de riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

¡Ey, SURA tiene un nuevo beneficio para ti!

Disfruta de planes de **entrenamiento, nutrición, coach de bienestar, meditaciones guiadas** y mucho más con



¡Escanea aquí y sorpréndete!

*Aplica según el seguro que tengas con SURA.