

TIPS PARA LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE TODOS LOS DÍAS

Puedes tener verduras picadas, listas para preparar.



Come al día 2 a 3 porciones de fruta.



Elige alimentos de origen animal bajos en grasa.



Combina las leguminosas con cereales.



Incluye cereales integrales o granos enteros.



Toma de 6 a 8 vasos de agua simple.



Consume grasas vegetales con moderación.



Registra lo que comes, te ayudará a ser consciente.



Evita el consumo de productos industrializados.



Planea tus compras y ten alimentos saludables en casa.



Cartera de Alimentación
Saludable y Actividad Física



NUTRIMSS

Descárgala aquí



<https://bit.ly/32eQPUM>