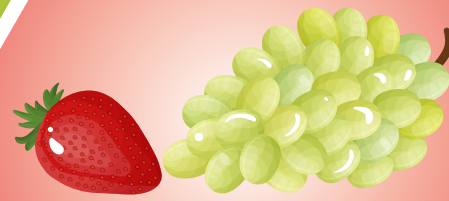


TIPS PARA LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE TODOS LOS DÍAS

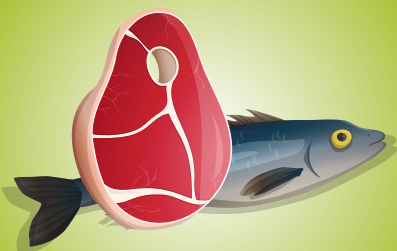
Puedes tener verduras picadas, listas para preparar.



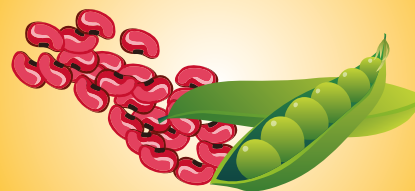
Come al día 2 a 3 porciones de fruta.



Elige alimentos de origen animal bajos en grasa.



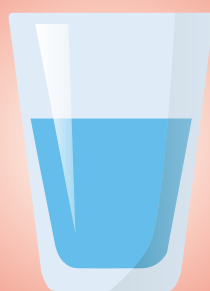
Combina las leguminosas con cereales.



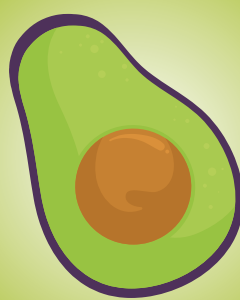
Incluye cereales integrales o granos enteros.



Toma de 6 a 8 vasos de agua simple.



Consumo **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>