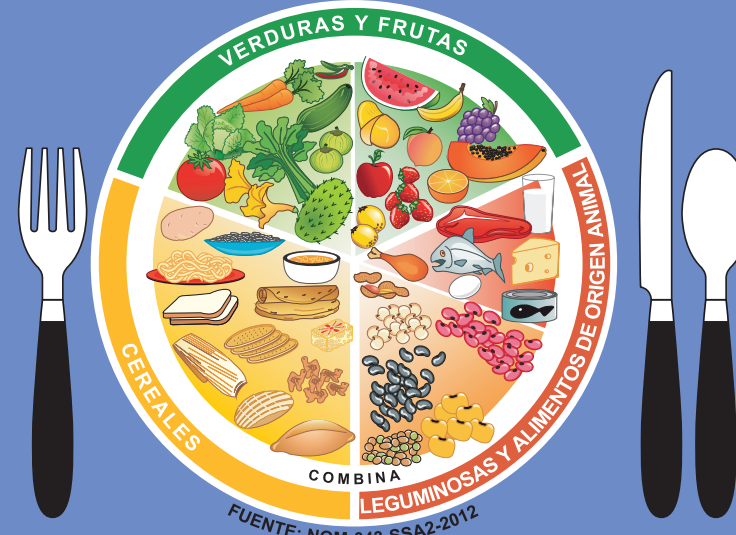


Ideas prácticas para comer correctamente

El Plato del Bien Comer



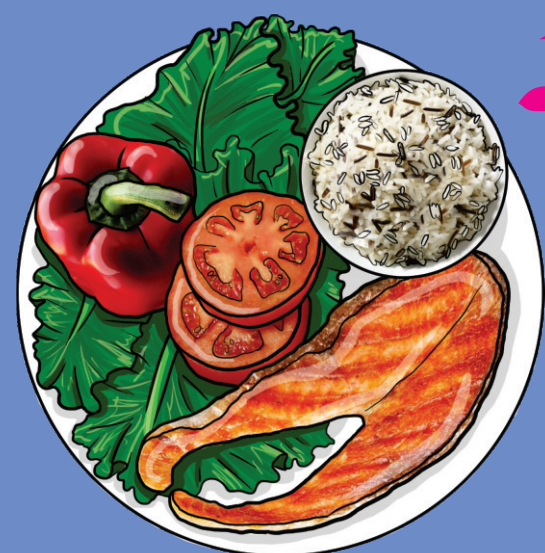
Come diariamente alimentos de los tres grupos en el desayuno, comida y cena.



Toma 8 vasos de agua al día.



Consume 5 veces al día verduras y frutas.



Consume verduras y frutas crudas, cocidas o al horno.



Si consumes alimentos embutidos como jamón, queso de puerco, salchichas, etc., elige los que tengan bajo contenido de grasas y sal.



Quita la grasa a las carnes y retira la piel de las aves.



Evita el consumo de postres con alto contenido de azúcar y grasa.

Combina y varía los alimentos de acuerdo con El Plato del Bien Comer.

Evita agregar sal a los alimentos ya preparados.

