



Importancia de tener una alimentación saludable



Alimentarse saludablemente es ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes necesarios para mantenerte sano, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen proteínas, carbohidratos, grasas, agua, vitaminas y minerales.

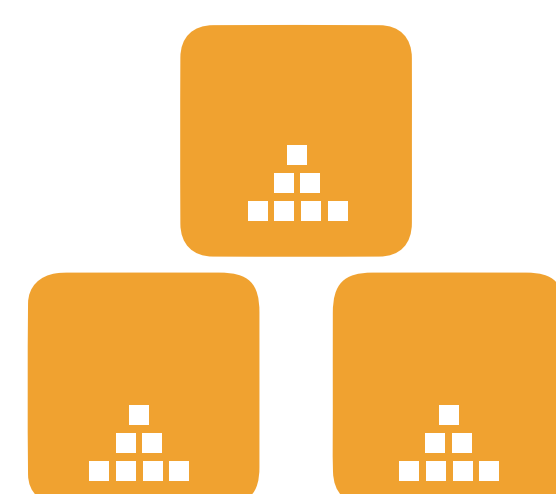
Sigue estas recomendaciones para tener una alimentación saludable:



Consume 5 porciones de fruta y verduras al día



Evita adición de grasas en las preparaciones



Consume máximo 25 gramos diarios de azúcar



Incluye en tus comidas principales vegetales



Prefiere aceites de origen vegetal como oliva y girasol



No adiciones sal a las comidas