

ALIMENTACION EN ADULTOS

**Sigue las
Recomendaciones
De abajo**

A

Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente. (150 minutos semanales).

B

Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa, además evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.

C

Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.

D

Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.

E

Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces en el día lácteos bajos en grasa y azúcar.

F

Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.

G

Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.

No te olvides de tomar agua, consúmela diariamente.