



Aliméntate con el Plato del Bien Comer

Prefiere los alimentos frescos

Verduras y Frutas

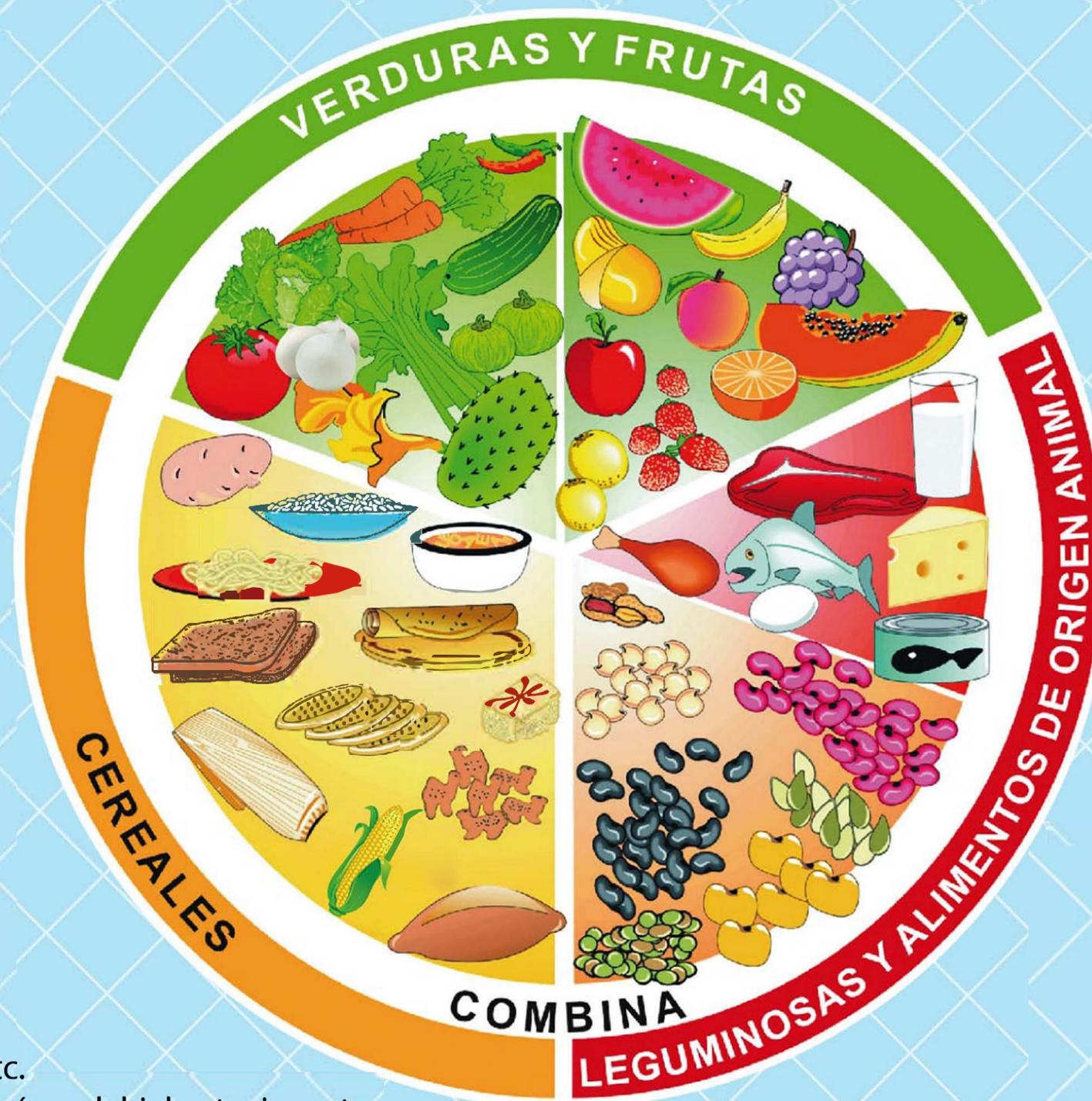
- **Aumenta** el consumo de frutas y verduras (5 raciones al día), consúmelas variadas y de todos los colores. Agrégalas a todos tus alimentos
- **Disminuye** el consumo de jugos.

Cereales

- **Aumenta** la ingesta de alimentos como: pan integral, pasta integral, tortilla de maíz, arroz, avena.
- **Disminuye** el consumo de alimentos elaborados con harinas refinadas como: galletas, pan dulce, cereales de caja con azúcar, postres, etc.

Leguminosas y alimentos de origen animal

- **Aumenta** el consumo de pescado (2 veces por semana).
- Consume pollo o carnes rojas sin grasa visible (2-3 veces por semana)
- Consume frijoles, lentejas, garbanzos, alubias, etc.
- **Disminuye** el consumo de embutidos como jamón, salchicha, tocino, etc.
- **Disminuye** el consumo de sal.



Disminuye el consumo de refresco y bebidas dulces

Toma Agua Simple