

# 10 PASOS PARA COMER DE MANERA MÁS SALUDABLE

NO NECESITA CAMBIAR SU VIDA PARA COMER EN FUNCIÓN DE TENER UNA MEJOR SALUD. UNOS CUANTOS CAMBIOS SENCILLOS PUEDEN HACER UNA GRAN DIFERENCIA EN SU DIETA DIARIA. A CONTINUACIÓN SE PRESENTAN ALGUNOS CONSEJOS PRÁCTICOS PARA MEJORAR SU ALIMENTACIÓN DIARIA.

- 1.- TOME UNA RACIÓN DE FRUTA CON CADA COMIDA Y OTRA COMO UNA COLACIÓN DURANTE EL DÍA.
- 2.- CONSUMA CEREAL CON ALTO CONTENIDO EN FIBRA EN EL DESAYUNO.
- 3.- BEBA LECHE SEMIDESCREMADA O TOTALMENTE DESCREMADA.
- 4.- COCINE CON ACEITE DE OLIVA, CANOLA U OTRO ACEITE VEGETAL, EN LUGAR DE MANTEQUILLA O MARGARINA.
- 5.- ELIJA PANES DE GRANO ENTERO, NO BLANCO: Y PREFIERA ARROZ INTEGRAL.
- 6.- INCLUYA POR LO MENOS DOS RACIONES DE VERDURAS EN LA COMIDA Y EN LA CENA.
- 7.- HACER COLACIONES ENTRE COMIDAS YA QUE LO MANTENDRA SACIADO Y SIN ANSIEDAD POR COMER MAS, ESTAS COLACIONES DEBEN INCLUIR FRUTAS Y/O VERDURAS, YOGURT DE PREFERENCIA CON LACTOBACILOS.
- 8.- SIRVA CARNE BLANCA COMO PLATILLO PRINCIPAL, POR LO MENOS DOS VECES A LA SEMANA. (DE PREFERENCIA SIN PIEL Y ASADO).
- 9.- ELIJA FRUTA FRESCA COMO POSTRE EN LUGAR DE ALIMENTOS RICOS EN CALORIAS.
- 10.- BEBA AGUA O CUALQUIER OTRA BEBIDA SIN ENDULZAR.



¿CUANTO ES UNA RACIÓN?