

ALIMENTOS SALUDABLES PARA ADULTOS SANOS

- El comer saludablemente implica comer una variedad de alimentos cada día, incluyendo granos, frutas y vegetales, leche y otros productos lácteos, y carne, pescados o legumbres.
- El comer saludablemente también significa no comer cantidades excesivas de grasas, azúcar y sal.
- Granos completos como arroz marrón, pan de trigo, pasta de trigo y cereales como avena son importantes fuentes de fibra.
- Es importante comer mucha fruta y vegetales, al menos 5 veces al día. Cuando no se consiguen frutas frescas y vegetales escoja vegetales congelados o enlatados.
- Limite la cantidad de comidas rápidas (fast food) y de alimentos procesados que Ud. consume porque estos alimentos tienen un contenido muy alto de grasa y sal.
- **Comer alimentos saludables lo ayudara a Ud. y a su familia a estar fuertes y sanos, y a funcionar bien en el trabajo, escuela y recreación.**

