

10 CONSEJOS PARA ALIMENTARSE MEJOR

Son recomendaciones para la población general. Siga siempre las recomendaciones de su médico en cuanto a la dieta si tiene algún tipo de patología o si sigue algún tipo de tratamiento médico.

1. Mantenga su peso dentro de los límites normales.
2. Tome, por lo menos, cinco raciones de frutas y de verduras al día.
3. Consuma más pan, arroz y pasta de variedad integral.
4. Consuma pescado varias veces a la semana.
5. Tome menos grasa, especialmente la de derivados cárnicos y de lácteos.
6. Reduzca progresivamente el consumo de sal.
7. Limite la ingesta de azúcar, especialmente el que proviene de las bebidas refrescantes, golosinas y pasteles.
8. Beba agua para mantener un adecuado nivel de hidratación.
9. Antes de elegir los alimentos, consulte la etiqueta nutricional de los productos envasados.
10. Consuma gran variedad de alimentos.

Mantenga su peso dentro de los límites normales	>
Tome, por lo menos, cinco raciones de frutas y de verduras al día	>
Consuma más pan, arroz y pasta de variedad integral	>
Consuma pescado varias veces a la semana	>
Tome menos grasa, especialmente la de derivados cárnicos y lácteos	>
Reduzca progresivamente el consumo de sal	>
Limite la ingesta de azúcar, especialmente el que proviene de las bebidas refrescantes, golosinas y pasteles	>
Beba agua para mantener un adecuado nivel de hidratación	>
Antes de elegir los alimentos, consulte la etiqueta nutricional de los productos envasados	>
Consuma gran variedad de alimentos	>