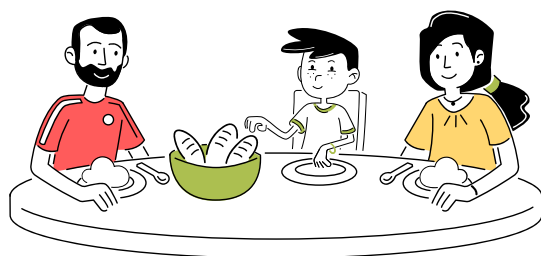


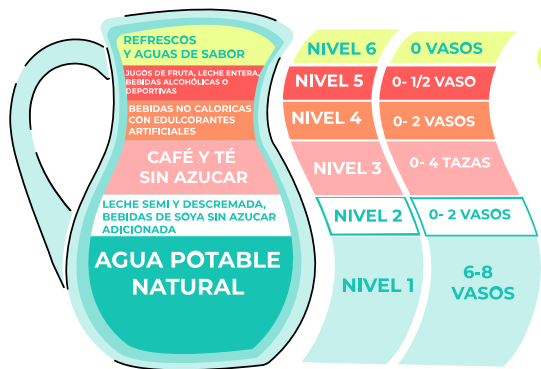
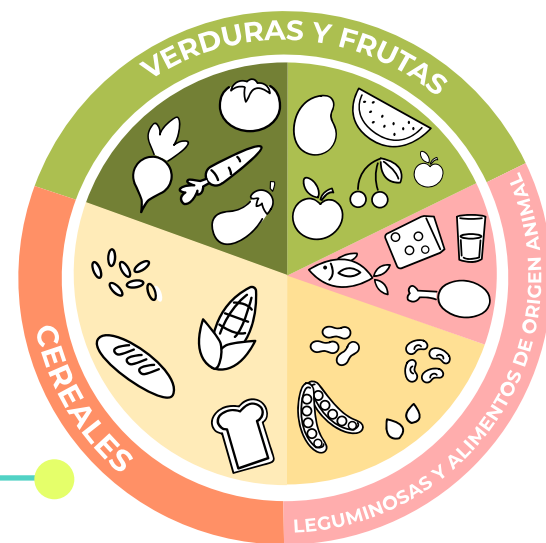
# Alimentación saludable en casa

## Recomendaciones



Tómate el tiempo para comer y disfrutar tus comidas al convivir en familia. En este periodo de emergencia sanitaria, evita realizar reuniones con aquellas personas que no vivan contigo.

En el desayuno, comida y cena, incluye los tres grupos de alimentos: verduras, frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal.

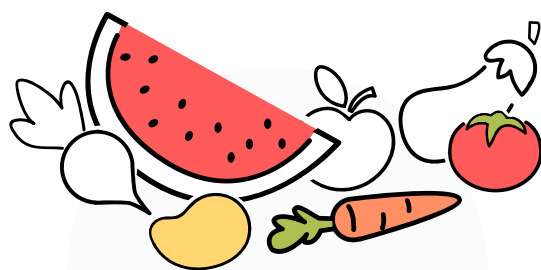


Bebe agua simple en abundancia. Consume agua de frutas o de sabor sin azúcar en lugar de otras bebidas como refrescos y jugos envasados.

Disminuye el consumo de dulces, alimentos salados como embutidos, botanas, sopas deshidratadas y alimentos enlatados.



En cada comida incluye verduras y frutas frescas, de preferencia con cáscara y de temporada.



Come a diario alimentos integrales como tortilla de maíz, avena, amaranto, arroz, pan y pastas, leguminosas como frijoles, lentejas y habas.

