



¡Comidas Saludables Echas Simple!

- Cuando tengas sed, toma agua
- Intenta que la mitad de tu plato sea de frutas y verduras
- Intenta que un cuarto de tu plato sea de granos enteros
- Intenta que un cuarto de tu plato sea de carne y legumbres
- Come más comida verdadera y menos comida chatarra (ej. Papas al horno, no fritas)
- Come desayuno, almuerzo y cena cada día
- Cuando estés en casa, come con tu familia
- Apaga el televisor cuando comas
- Come despacio y deja de comer cuando quede un espacio pequeño en tu estómago

