

ME ALIMENTO SALUDABLE

ALIMENTATE COMO TU ABUELA:
COMIDAS LOCALES, FRESCAS Y HECHAS A MANO.



Elimina:

Bebidas Azucaradas
Comida chatarra
alcohol
tabaco

Reduce:

Sal
Azúcar
Dulces
Grasas
Pastas
Arroz

Incorpora:

1/2 porción de vegetales
para cada plato.
8 vasos de agua.
Meriendas saludables
(frutas frescas)

Proyecto para la Prevención y Fortalecimiento del Manejo Integral de las Personas con Diabetes

Mantener una dieta saludable puede prevenir la diabetes y otras enfermedades crónicas.