

6 claves, para cumplir nuestras metas nutricionales e incorporar los alimentos necesarios:

- *Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.*
- *Incorporar diariamente pastas, cereales integrales y legumbres, lácteos, carnes, aceites, frutas secas y/o semillas.*
- *Incorporar pescado semanalmente.*
- *Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.*
- *Consumir 8 vasos de agua segura por día.*
- *Realizar actividad física regularmente.*



Dolores Obeid. Lic en Nutrición

www.fisicaline.com