

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

PARA UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA



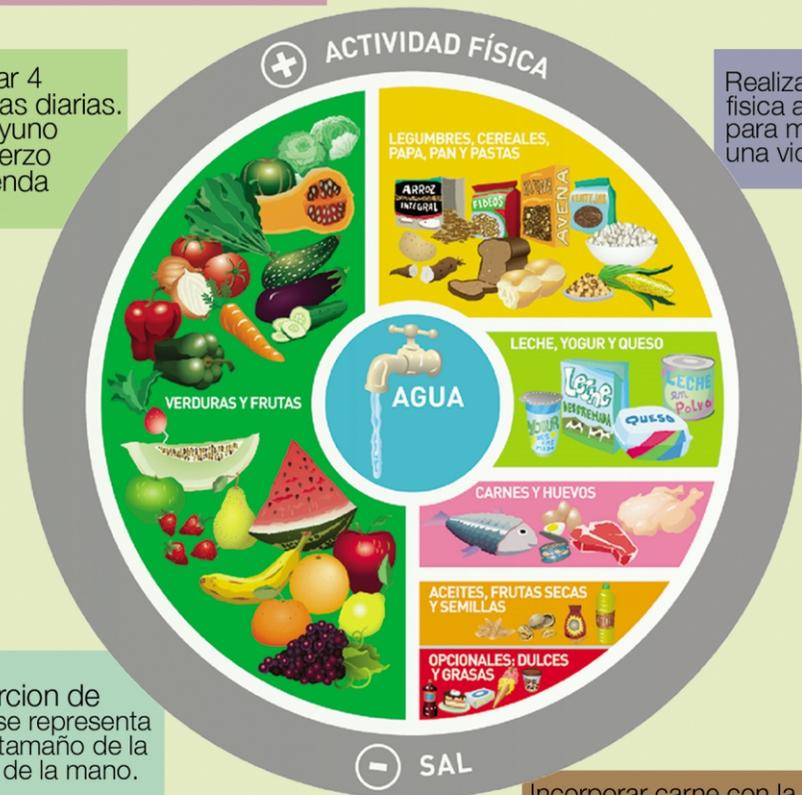
# PAUTAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Limitar el consumo de gaseosas, golosinas y postres.  
Reducir el consumo de manteca, margarina y crema de leche.

Consumir al menos medio plato de verduras en el almuerzo y medio en la cena.  
Comer entre 2 y 3 frutas diarias.

Realizar 4 comidas diarias.  
-Desayuno  
-Almuerzo  
-Merienda  
-Cena

Realizar actividad física a diario para mantener una vida activa.



La porción de carne se representa por el tamaño de la palma de la mano.

Incorporar carne con la siguiente frecuencia:  
Pescado: dos o más veces a la semana  
Pollo: dos veces por semana  
Carnes rojas: hasta 3 veces por semana

Cocinar sin sal, evitar el salero en la mesa.  
En su reemplazo utilizar todo tipo de condimentos (pimienta, ají, perejil, oregano).



FACULTAD DE MEDICINA  
Universidad Nacional del Nordeste

UNNE + SALUD  
COMPROMISO SOCIAL + CALIDAD DE VIDA