

# HÁBITOS SALUDABLES A LA HORA DE COMER

**COMER DIARIAMENTE FRUTAS Y VERDURAS**

**BEBER AGUA**

**ESCOGER ALIMENTOS COCINADOS  
CON POCA GRASA**

**PROBAR SIEMPRE LA COMIDA  
ANTES DE AÑADIR SAL**

**ELEGIR FRUTA COMO POSTRE  
HABITUAL**

**EVITAR EL PICOTEEO  
DE PRODUCTOS CON DEMASIADA  
GRASA, SAL O AZÚCAR**

**COMER SEMANALMENTE  
LEGUMBRES, PESCADOS,  
CEREALES Y CARNES  
BAJAS EN GRASA**



**Y RECUERDA:  
HACER AL MENOS  
30 MINUTOS  
DE ACTIVIDAD FÍSICA  
5 DÍAS  
A LA SEMANA  
(30X5)**

