

# tips para mejorar tu alimentación



**Comer 5 porciones diarias**  
entre frutas y verduras



**Consumir leche, yogurt o quesos,**  
que sean descremados.



**Tomar todos los días**  
**8 vasos de agua.**



**Elegir carne con**  
**poca grasa.**

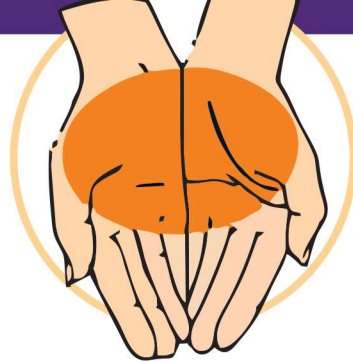


Gobierno de JUJUY  
Ministerio de Salud

Hábitos Saludables  
**CÓMO MEDIR**  
**¿los ALIMENTOS?**  
**¿con tus MANOS?**

Una **alimentación saludable**  
aporta los nutrientes que necesitamos  
para estar saludables y activos.

El **tamaño de la mano** es proporcional al del cuerpo. Utilízala para tener una medida de referencia correcta y de acuerdo a tus necesidades.



## MANOS ABIERTAS

### Frutas y Verduras

Se recomienda consumir lo que quepa en las manos abiertas.



## Frutos secos y semillas

Una porción no debe ser superior al tamaño de la parte frontal de tu puño.



## LA PALMA

### Proteínas que debes consumir en 1 comida

pollo, carne, pescado, entre otros alimentos.



## PUÑO CERRADO

### Debes Consumir 1 taza de:

arroz, pasta, avena u otros carbohidratos.



¡No te olvides!  
ENTRE MÁS COLORES  
VEAS EN UN PLATO,  
MÁS NUTRITIVO  
SERÁ

