

tips para mejorar tu alimentación



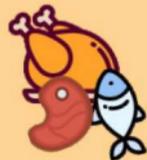
Comer 5 porciones diarias
entre frutas y verduras



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

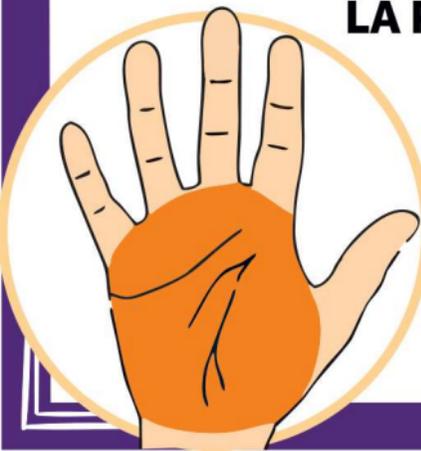
Una porción no debe ser superior al tamaño de la parte frontal de tu puño.



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