



CONSUME 5 PORCIONES
ENTRE FRUTAS Y VERDURAS
VARIADAS Y DE TODOS COLORES

PREPARA UNA ¼ PARTE DEL PLATO
CON ALMIDONES: LEGUMBRES, PAPA,
BATATA, CHOCLO, PASTAS.



TOMA 8 VASOS DE AGUA
NO ESPERES A TENER SED
PARA HIDRATARTE.



TODOS LOS DÍAS
CONSUME LECHE,
YOGUR O QUESO
PREFERENTEMENTE
DESCREMADOS.



COME CARNES VARIADAS,
QUITANDO LA GRASA
VISIBLE ANTES DE
COCINAR



REEMPLAZA CON CONDIMENTOS
(AJI, PIMIENTA, ORÉGANO, ETC)
LA SAL DE TUS ALIMENTOS

CONSULTA CON LA
NUTRICIONISTA
DEL CAPS U HOSPITAL
MÁS CERCANO.

