

Coma bien. Viva bien.

Coma una variedad de alimentos saludables cada día

Consuma
muchas
verduras
y frutas

Coma
alimentos
proteínicos

Haz que
el agua
sea tu
bebida
preferida



Elija los
alimentos
de grano
entero

© Sa Majesté la Reine par Droit de Canada, représentée par le Ministère de Santé, 2019.
Imprimer Cat.: H164-2571-2019E ISBN: 978-0-860-28739-4 PDF Cat.: H164-2571-2019E-PDF ISBN: 978-0-860-28757-7 Pub.: 180394

Descubra su guía alimentaria en
Canada.ca/FoodGuide

Coma bien. Viva bien.

La alimentación saludable consiste en más que los alimentos que come



Tengan en cuenta sus hábitos alimenticios



Cocine más a menudo



Disfrute de su comida



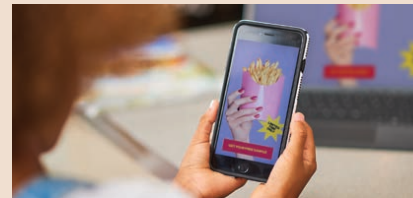
Coma con otros



Use las etiquetas de los alimentos



Limite los alimentos con alto contenido de sodio, azúcar o grasas saturadas



Tenga conciencia de la comercialización de los alimentos

Recomendaciones para una alimentación saludable



La alimentación saludable es más que los alimentos que comes. También se trata de dónde, cuándo, por qué y cómo comes

Tenga en cuenta sus hábitos alimenticios

- Tómese tiempo para comer
- Sea consciente de cuando tiene hambre y cuando está lleno

Cocine más a menudo

- Planifique lo que va a comer
- Involucre a otros en la planificación y preparación de las comidas

Disfrute de su comida

- La cultura y las tradiciones alimentarias pueden ser parte de una alimentación saludable

Coma con otros

Hágase el hábito de comer una variedad de alimentos saludables cada día

Coma muchas verduras y frutas, alimentos de grano entero y alimentos proteínicos. Elija alimentos proteínicos que provengan de las plantas más a menudo

- Elija alimentos con grasas saludables en lugar de grasas saturadas

Limitar los alimentos altamente procesados. Si elige estos alimentos, cómalos con menos frecuencia y en pequeñas cantidades

- Prepare comidas y bocadillos con ingredientes que tengan poco o nada de sodio, azúcares o grasas saturadas añadidas
- Elija opciones de menú más saludables cuando coma fuera

Haz que el agua sea su bebida preferida

- Sustituir las bebidas azucaradas por agua

Usar las etiquetas de los alimentos

Tenga en cuenta que la comercialización de alimentos puede influir en sus elecciones

© Su Majestad la Reina por Derecho de Canadá, representada por el Ministro de Salud, 2019 | Cat.: H2019/245-164E-PDF | ISBN: 8-28057-660-0-978 | Pub.: 180394