

ALIMENTACIÓN QUE TE CUIDA

AGUA

El agua es una bebida vital, no olvides tomarla tanto en las comidas como entre horas



LÁCTEOS

Consume tres lácteos al día, como leche, yogur o queso, para que tus huesos crezcan sanos y fuertes



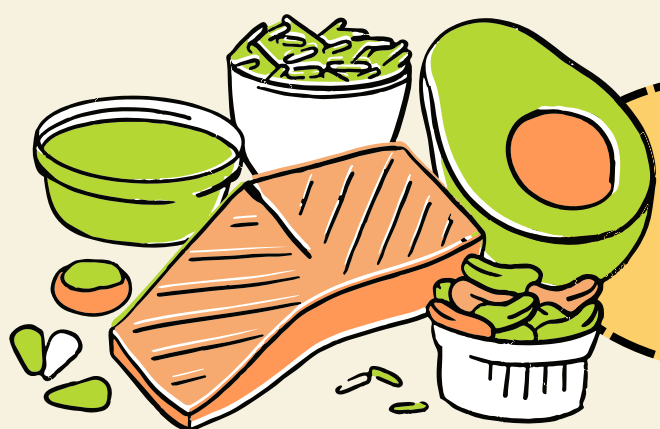
PAN Y CEREALES

Incluye pan en tus comidas, si es integral, aún mejor. Los cereales aportan fibra, vitaminas, minerales y otros nutrientes.



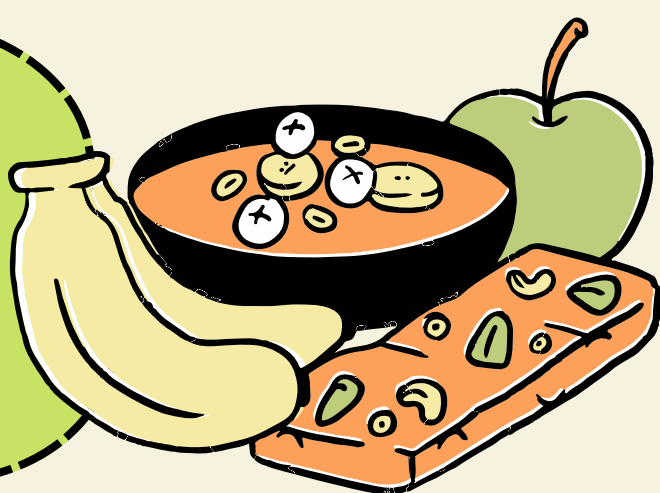
PROTEÍNAS

Nuestro organismo necesita proteínas para fortalecer y mantener los huesos, los músculos y la piel

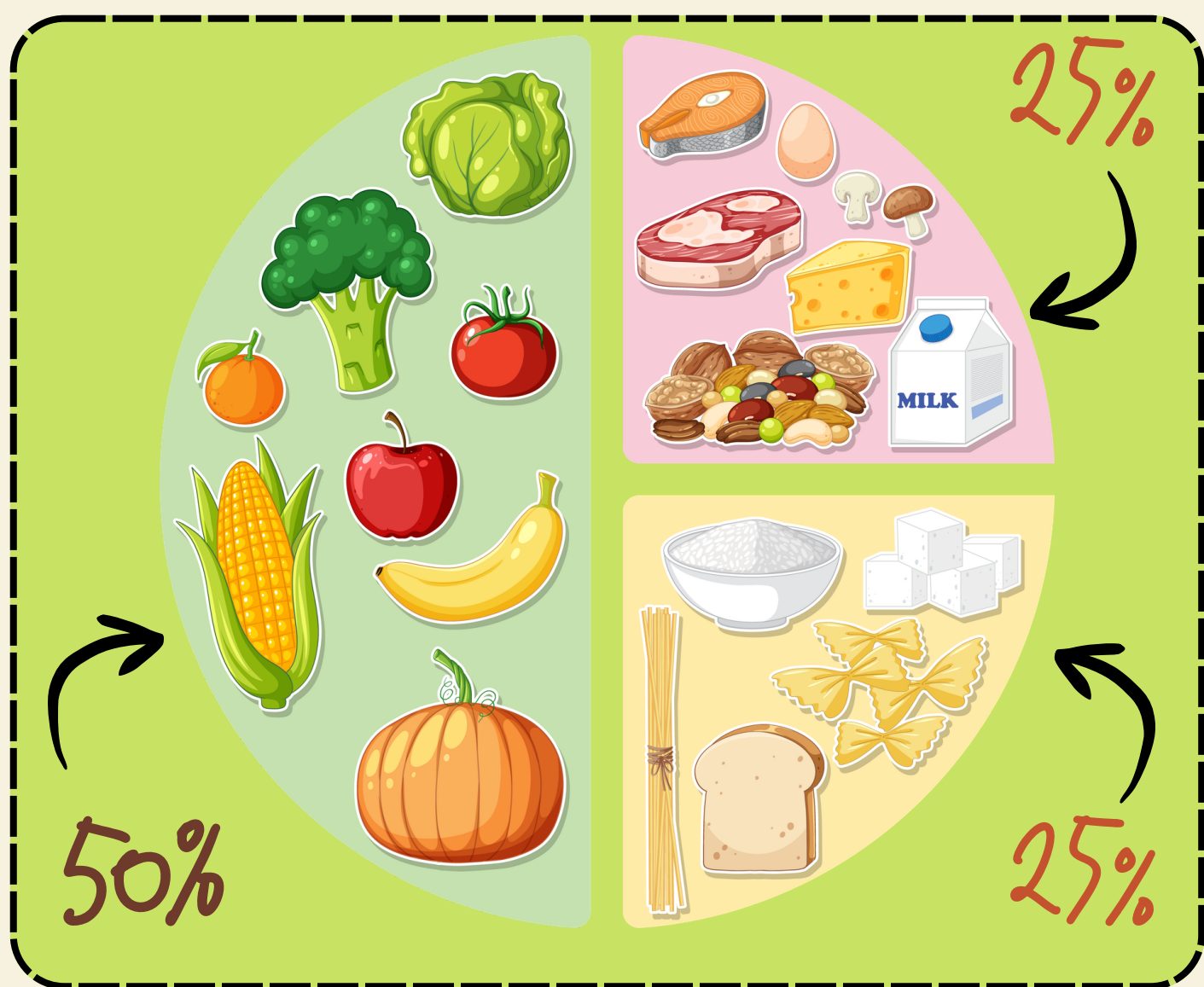


FRUTAS Y VERDURAS

Las frutas aportan vitaminas y minerales esenciales, y las verduras proporcionan fibra y nutrientes que ayudan a mantener el cuerpo sano y equilibrado.



LA ENERGÍA ESTÁ EN TU PLATO



50% FRUTAS Y VERDURAS

25% PROTEÍNAS SALUDABLES

25% CEREALES

¡Recuerda incluir grasas saludables... como el aceite de oliva

e intenta que el agua sea siempre tu bebida principal!

El Plato de Harvard (Plato para Comer Saludable) es una guía para crear comidas saludables y equilibradas.



Consulta esta **guía digital interactiva**, donde encontrarás información sobre alimentación, nutrición, recomendaciones útiles y recursos para una vida saludable