

Cuidar lo que comes puede reducir el riesgo de desarrollar enfermedades y prolongar tu vida

Así deberías combinar tus comidas:

COCINAR Y ALIÑAR

Prefiere aceites saludables (como el de oliva o canola). Evita usar mantequilla.



PARA TOMAR

Agua pura o saborizada (fruta, hierbas, stevia). Evita agregar azúcar a tus bebidas

FRUTA DE POSTRE

Evita los postres con azúcar añadida



Programa tus comidas para que puedas **disfrutar de ellas de manera responsable**