Consuma de 6 a 8 vasos de agua y realice actividad física por lo menos 30 minutos todos los días.

INCAP

Visite nuestro sitio y descargue nuestras guías nutricionales
www.salud.gob.sv ó visite nuestras instalaciones
Unidad de Nutrición, Calle Arce Edificio n.º 827

Programa Conjunto Protegiendo a la Infancia: Seguridad Alimentaria y Nutricional en El Salvador
F ODM
FONDO PARA EL LOGRO DE LOS ODM

Recomendaciones alimentarias para la familia salvadoreña

"Comer saludable es lo mejor para ti y para toda tu familia"

Unidad de Nutrición
Ministerio de Salud

Ministerio de Salud
GOBIERNO DE EL SALVADOR
UNIR, CRECER, INCLUIR

Recomendaciones nutricionales para la familia salvadoreña

1 Prepare diariamente comidas variadas utilizando alimentos naturales

2 Consuma como mínimo 3 porciones de verduras y 2 de frutas frescas al día

3 Incluya en su alimentación diaria por lo menos uno de los siguientes alimentos: leche, queso fresco, cuajada, requesón o huevo

4 Consuma al menos dos veces por semana carne de aves, pescado, res, vísceras o menudos

5 Al cocinar utilice aceite vegetal en pequeñas cantidades y evite el uso de mantecas y margarinas

6 Sazone sus comidas con hierbas y especias naturales sustituyendo el uso de condimentos, sazonadores artificiales, salsas procesadas

7 Evite el consumo de alimentos y bebidas azucaradas, frituras, embutidos, golosinas, comidas rápidas y alimentos enlatados