

**EL PESCADO Y
EL POLLO
SON LAS CARNES MÁS
SALUDABLES**

**CONSUMA FRUTAS
FRESCAS
Y AUMENTARÁ SU
VITALIDAD**

**CONSUMA VEGETALES
TODOS LOS DÍAS.
LLÉNESE DE VIDA**

**PREFIERA LOS ACEITES
VEGETALES.
LA MANTECA ES MÁS COSTOSA
PARA SU SALUD**

Este grupo de alimentos aporta principalmente proteínas, para formar tejidos y favorecer el crecimiento.

La grasa mala del pollo se puede eliminar fácilmente al retirar la piel.

El pescado es sano porque su grasa protege de las enfermedades del corazón y otras.

El consumo excesivo de jamón y embutidos puede ser perjudicial para la salud.

Los frijoles son una fuente importante de proteínas.

Las frutas y los vegetales son una fuente importante de vitaminas, minerales y fibra dietética. Su consumo frecuente protege la salud y retarda el envejecimiento.

Priorice el consumo de ensaladas crudas y frutas frescas, así aportan más vitaminas. El contenido de vitaminas disminuye con la cocción.

Prefiera como postre las frutas frescas y como bebidas los jugos de frutas y de vegetales.

Lave bien los vegetales y las frutas, con agua potable.

El consumo de grasa en exceso, ya sea de origen animal o vegetal, favorece el desarrollo de muchas enfermedades: infarto, diabetes mellitus, cáncer, obesidad, y otras.

Los aceites vegetales son grasas más sanas y no contienen colesterol.

La fritura de los alimentos es un método de cocción que puede ser perjudicial a la salud. Mientras más se recalienten las grasas más sustancias dárnicas se forman; deséchelas cuando estén viscosas o se pongan oscuras.

Disminuya el consumo de alimentos fritos.

