

---

# Pautas para una Alimentación Saludable

---

Consumir alimentos frescos y variados como lo indica el plato saludable de la familia



Consumir diariamente para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes



Incluir diariamente favorece una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón



Para cuidar su corazón, consuma aguacate maní, disminuya el consumo de margarina, evite grasas de origen animal como mantequilla y manteca

