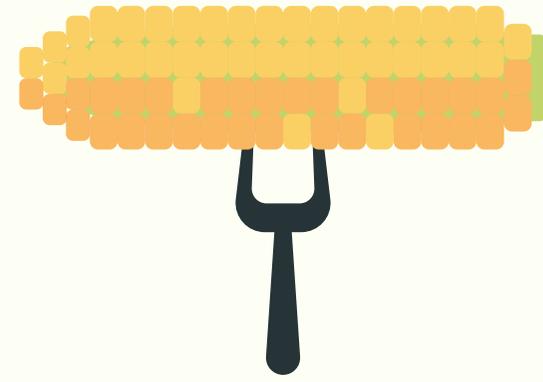


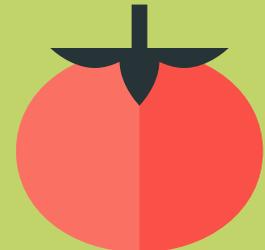


# Comer saludable



Sus decisiones de comida pueden ayudarle a mantenerse saludable y no son tan difíciles.

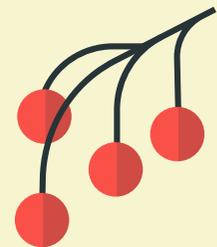
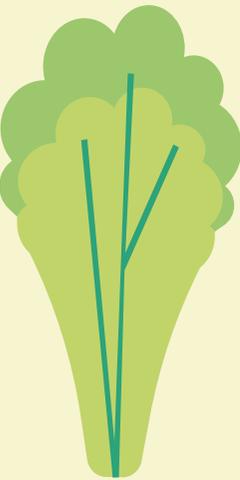
Estos son algunos consejos básicos para mantenerse en el buen camino:



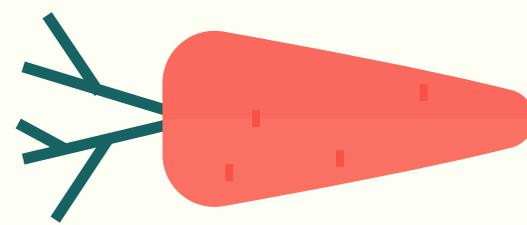
Incluya más frutas, frijoles, lentejas y cereales integrales en su plato.



Evite la comida rápida, las sopas enlatadas o deshidratadas, los aperitivos salados y las cenas congeladas.



Beba más agua. Limite las bebidas azucaradas, los dulces y los postres.



Elija verduras de colores vibrantes en lugar de papas fritas.

