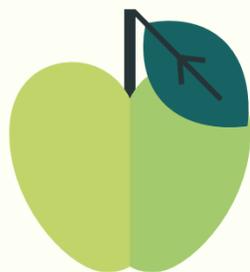


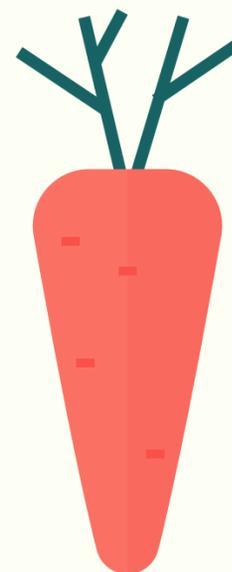
Comer saludable

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.



¡Usted puede hacerlo! Encuentre consejos para planificar las comidas aquí:
cdc.gov/diabetes/managing/eat-well/meal-plan-method.html

