

Estar sano
es delicioso



**El objetivo de las
Guías Alimentarias
es:
GUIAR A LA
POBLACIÓN
HACIA UNA
ALIMENTACIÓN
SANA.**



**COMISIÓN NACIONAL DE LAS
GUÍAS ALIMENTARIAS
HONDURAS**



GUÍAS ALIMENTARIAS PARA HONDURAS



**7 CONSEJOS PRÁCTICOS
QUE GARANTIZAN
NUTRICIÓN ADECUADA Y
BUENA SALUD**

7 pasos hacia una alimentación y vida más saludable...

MENSAJE 1.

Para tener buena salud coma diariamente alimentos de todos los grupos



MENSAJE 2.

Coma frutas y verduras diariamente porque tienen vitaminas que previenen enfermedades



MENSAJE 3.

Coma carnes, pescados o vísceras, al menos 2 veces por semana para ayudar al crecimiento y fortalecer el cuerpo



MENSAJE 4.

Disminuya el consumo de alimentos fritos y embutidos para tener un corazón sano



MENSAJE 5.

Disminuya el consumo de sal y evite el uso de consomés, cubitos, sopas instantaneas para prevenir la presión alta



MENSAJE 6.

Toma al menos 8 vasos de agua al día para el buen funcionamiento de su cuerpo



MENSAJE 7.

CAMINE AL MENOS MEDIA HORA DIARIA PARA MANTENERSE SALUDABLE Y SIN ESTRÉS

