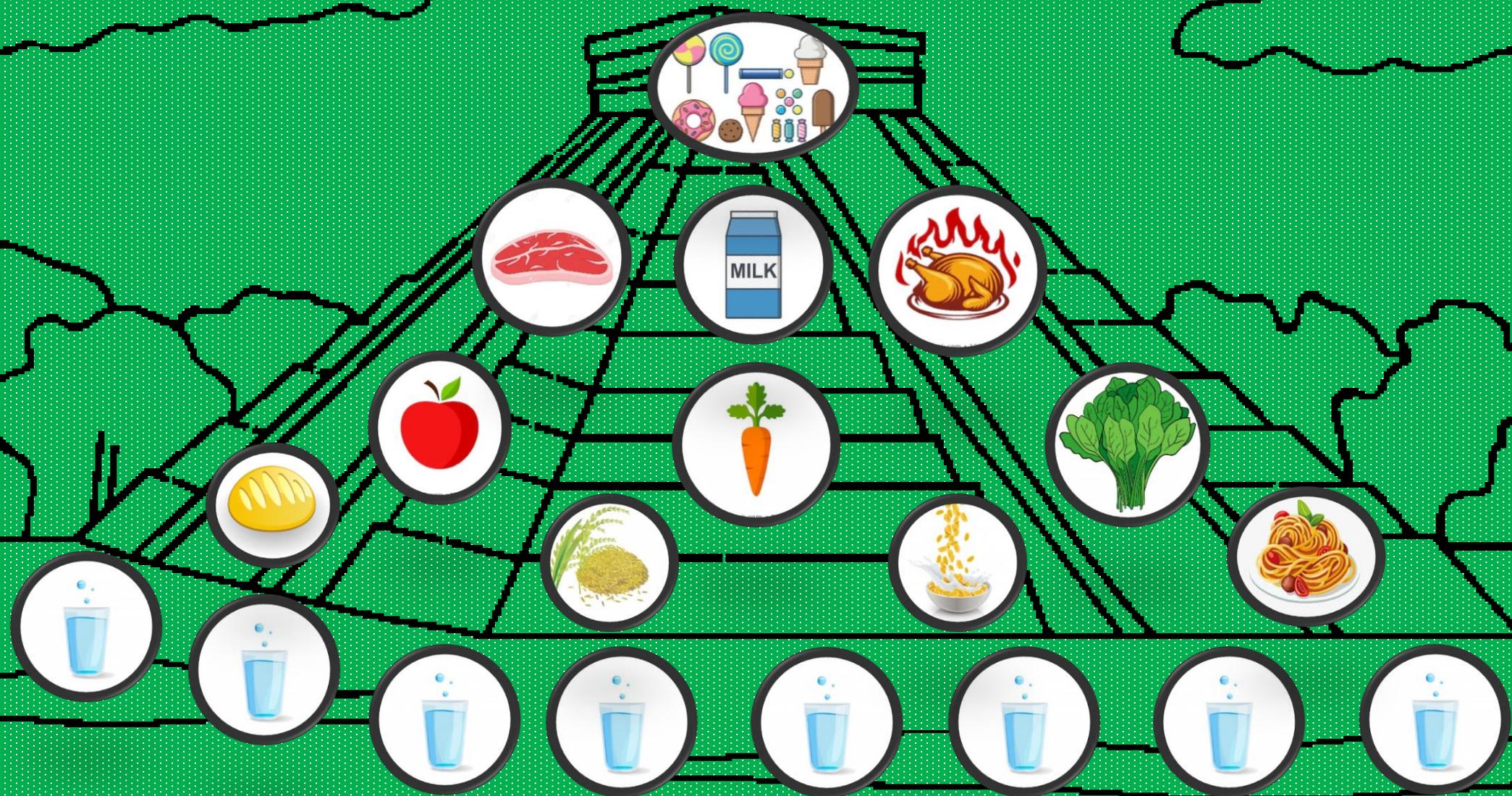


# Guía alimentaria salvadoreña

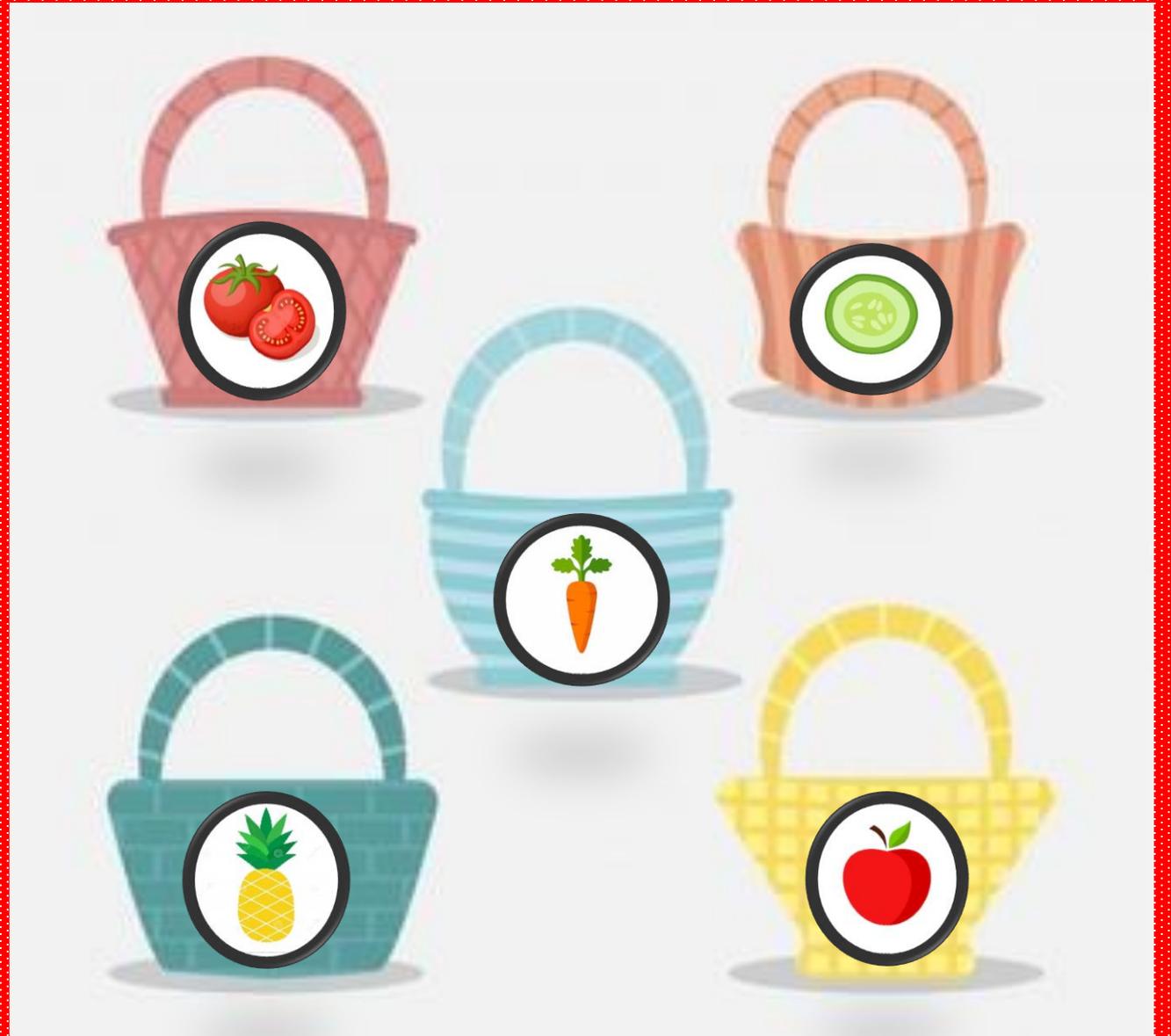




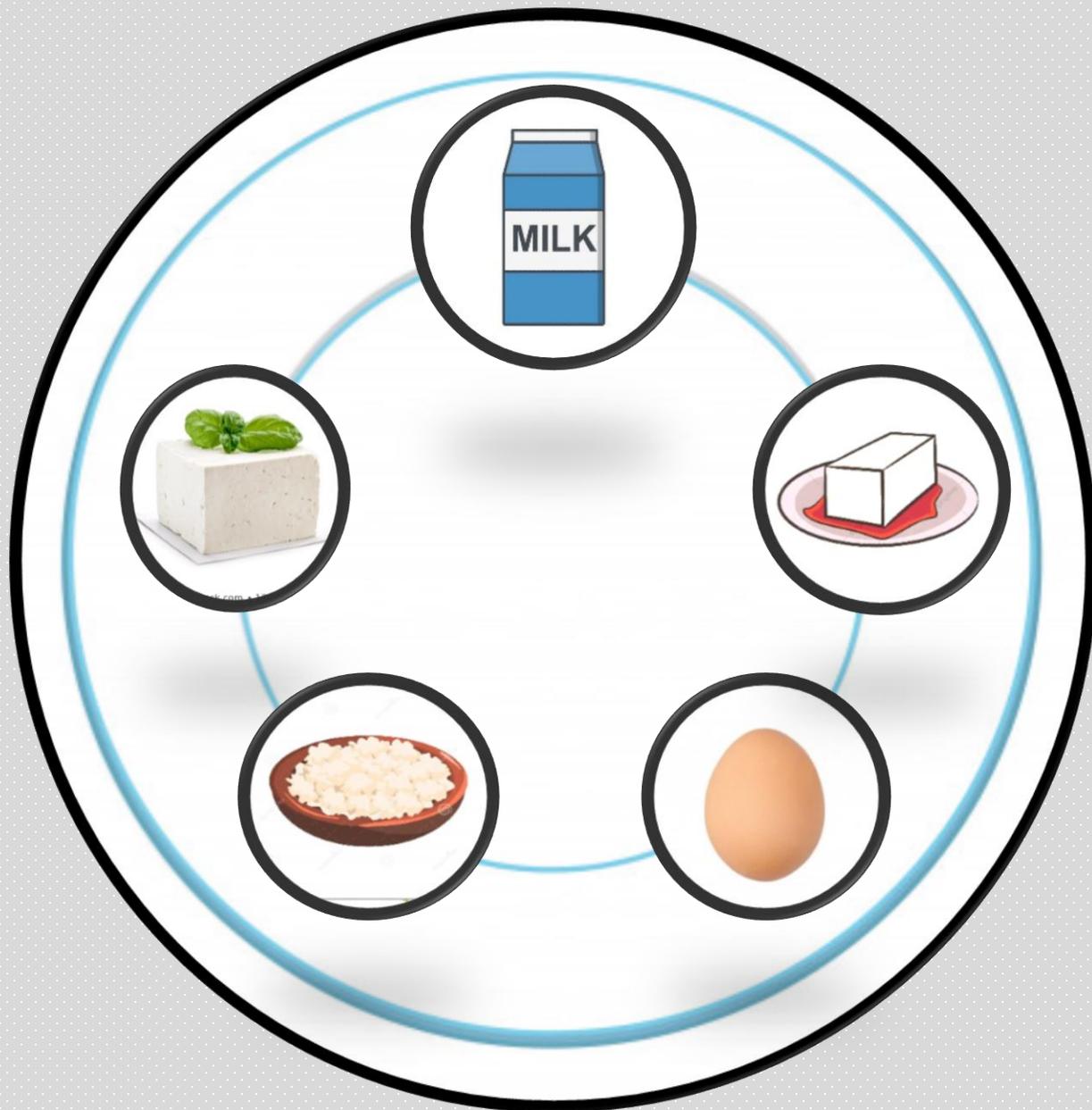
**Prepare diariamente comidas  
variadas utilizando alimentos  
naturales.**

2

Consuma como mínimo 3 porciones de verduras y 2 de frutas frescas al día.



3



Incluya en su alimentación diaria por lo menos uno de los siguientes alimentos: leche, queso fresco, cuajada, requesón o huevo.

4

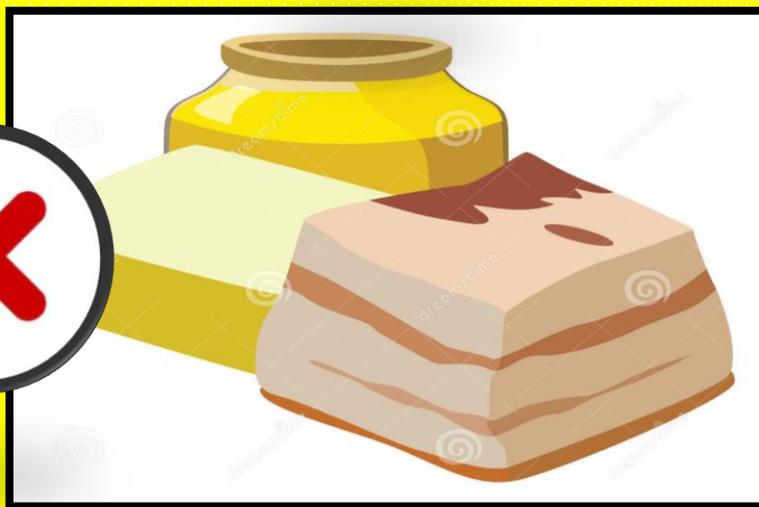
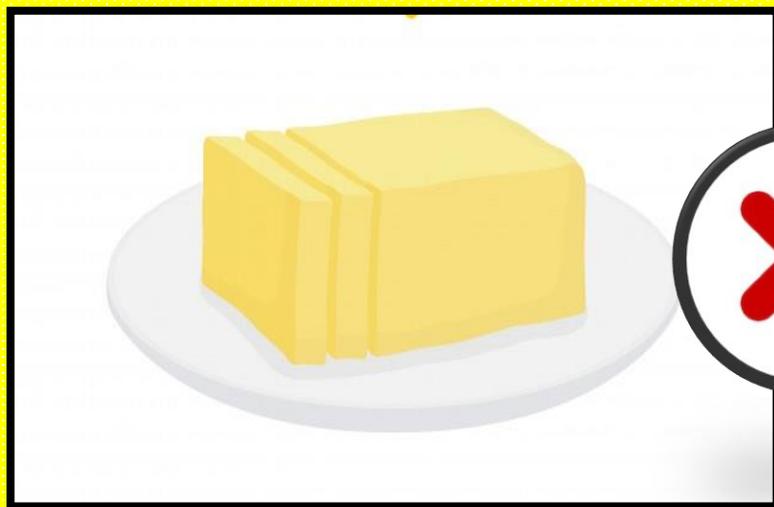
Consuma al menos dos veces por semana carne de aves, pescado, res, víceras o menudos.

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
						
						

5



Al cocinar utilice aceite vegetal en pequeñas cantidades y evite el uso de mantecas y margarinas.



6

Sazone sus comidas con hierbas y especias naturales sustituyendo el uso de condimentos, sazonadores artificiales, salsas procesadas.



7



Evite el consumo de alimentos y bebidas azucaradas, frituras, embutidos, golosinas, comidas rápidas y alimentos enlatados.

8

Consuma de 6 a 8 vasos de agua y realice actividad física por lo menos 30 minutos todos los días.

