

REGLAS PARA COMER SALUDABLEMENTE



Desayuno



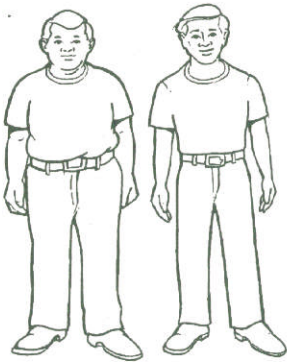
Almuerzo



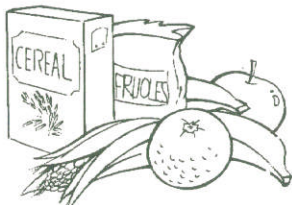
Cena

1. Coma

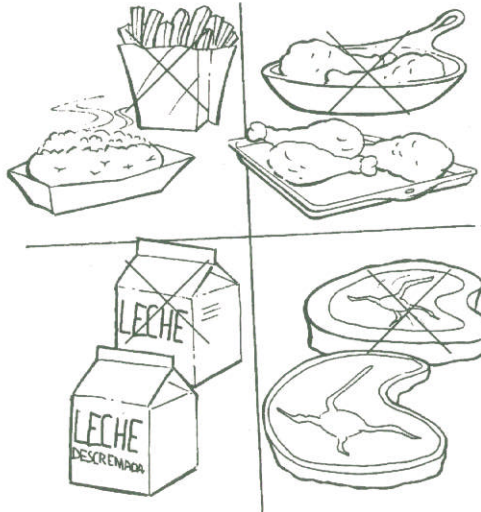
2. Si lo necesita, pierda peso



3. Coma más fibra



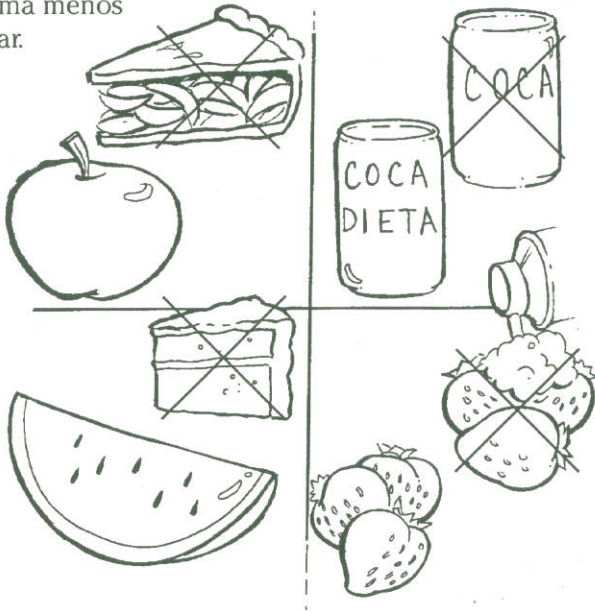
4. Coma menos grasa.



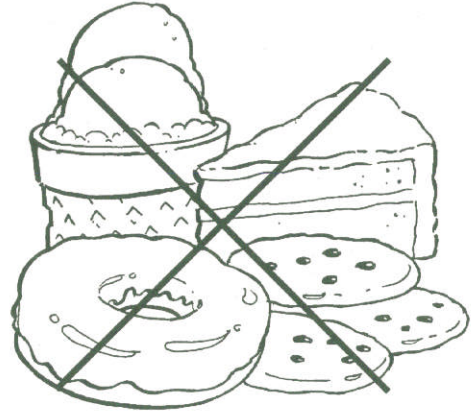
Trate de no comer comidas con mucha grasa!



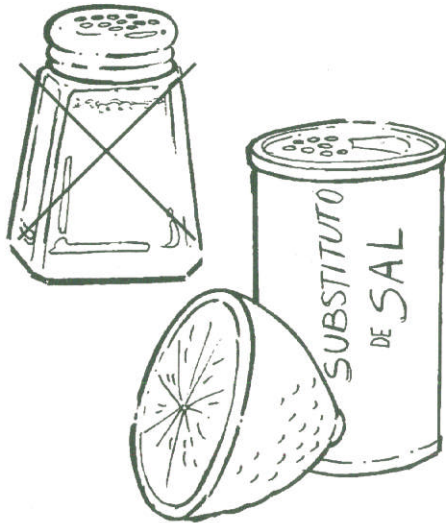
5. Coma menos azúcar.



Trate de no comer dulces.



6. Coma menos sal.



No coma comidas con mucha sal.



7. Haga ejercicio diariamente.



8. Coma menos carne.

