



PLATO DE LA ALIMENTACIÓN



Almidones, Granos y Cereales Frutas y Vegetales Carnes Lácteos Aceites, Grasas y Azúcares

COME SANO, MUÉVETE Y VIVE MEJOR

GUÍAS ALIMENTARIAS PARA PANAMÁ



1. Coma diariamente alimentos de todos los grupos.
2. Use condimentos naturales como: ajo, cebolla, culantro, perejil, cebollina, orégano, ají.
3. Evite el consumo de sodio que está en las salsas y condimentos artificiales, así como los productos empacados en sobres, latas, frascos y cajetas.
4. Use poco aceite y grasas. Evite alimentos fritos.
5. Evite sodas, té frío y bebidas azucaradas. Prefiera jugos naturales sin azúcar.
6. Aumente el consumo diario de frutas y vegetales frescos de todos los colores.
7. Tome agua durante todo el día y disfrútela.
8. Realice todos los días 30 minutos de actividad física tales como: caminatas, bailes y/o deportes.