

10 consejos para alimentarse saludablemente

<https://umg.edu.mx/holaxochitl>

XOCHITL

1 Establece horarios para las comidas



6 No abuses de la sal ni del sodio



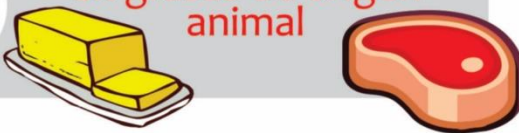
2 Consume más frutas y verduras



7 Evita alimentos procesados y comida rápida



3 Reduce alimentos ricos en grasas de origen animal



8 Modera el consumo de azúcar



4 Come variado diferentes nutrientes



9 ¡Bebe agua! hidrátate con bebidas saludables



5 No omitas el desayuno



10 ¡Muévete! realiza actividades físicas



Este proyecto núm. 298200 de la Convocatoria para Proyectos de Apropiación Social del Conocimiento de las Humanidades, Ciencias y Tecnologías 2019 fue apoyado por el Conacyt.



GOBIERNO DE MÉXICO



CONACYT
Consejo Nacional de Ciencias y Tecnología

