

Guías Alimentarias basadas en Sistemas Alimentarios para **COSTA RICA**

EVITE el desperdicio de alimentos.

CONSUMA diariamente frutas y vegetales de diferentes colores. APROVECHE las frutas y vegetales locales y de temporada.

VISITE los mercados, la feria del agricultor y las verdulerías.



REDUZCA el consumo de embutidos y carnes procesadas.



DISFRUTE de al menos, 30 minutos de actividad física al día. Camine, trote, baile, suba escaleras.



Guías Alimentarias para Costa Rica

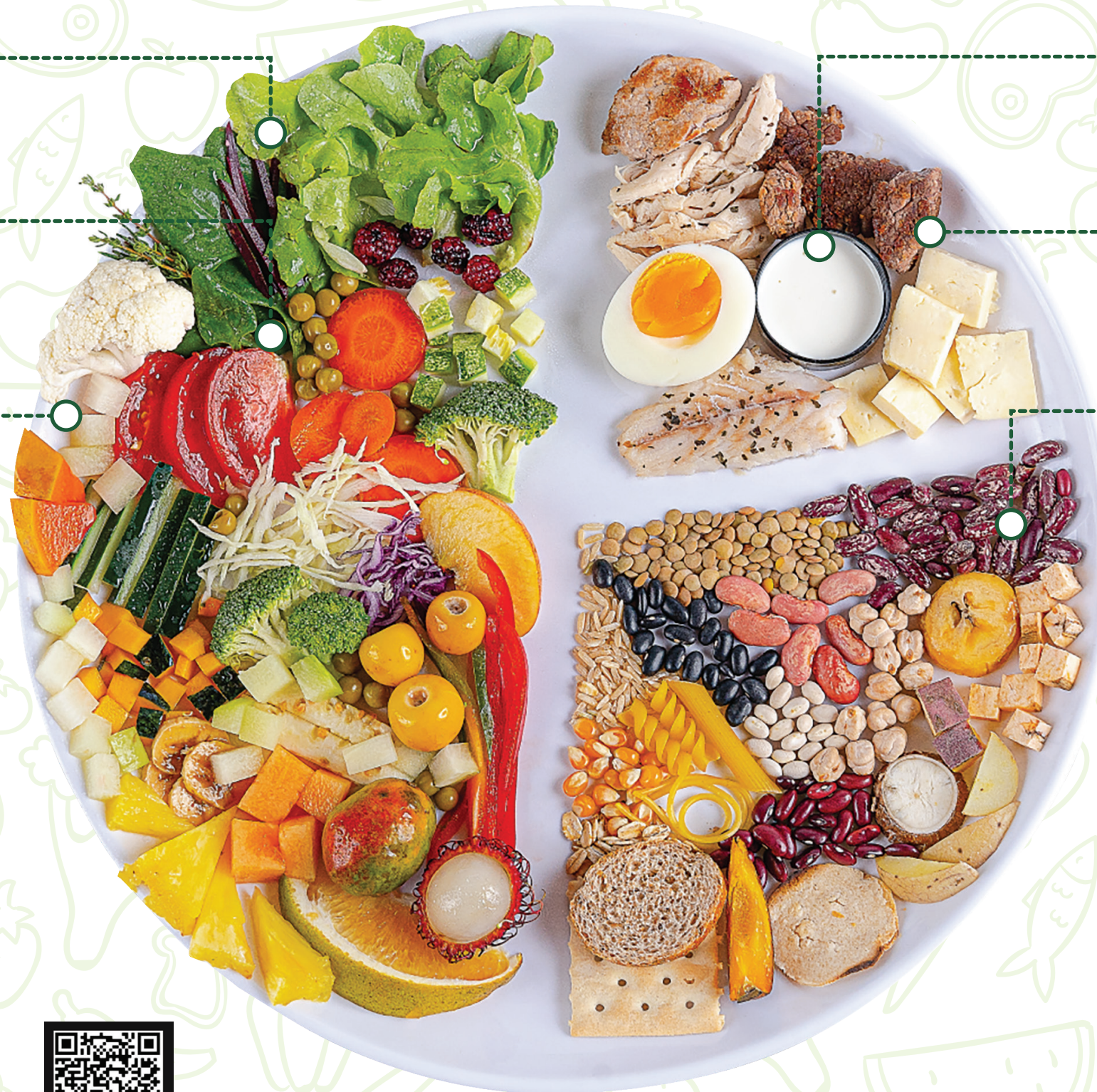


COMISIÓN INTERSECTORIAL DE GUÍAS ALIMENTARIAS



MINISTERIO DE SALUD

GOBIERNO DE COSTA RICA



CONSUMA productos lácteos diariamente. PREFIERA opciones descremadas.

ELIJA productos de origen animal con moderación.

CONSUMA frijoles, garbanzos o lentejas todos los días.



LIMITE el consumo de alimentos preeenvasados con alto contenido de sal, azúcar y grasas.



CONSUMA de 6 a 8 vasos de agua por día.