

# ALIMENTACIÓN

# No Sana

FRITURAS...



DULCES...



GASEOSAS...



PAN BLANCO,  
PASTELES, GALLETAS...



GRASAS SALUDABLES...



FRUTAS...



AGUA, FRESCO NATURAL  
SIN AZÚCAR...



ALIMENTOS RICOS EN FIBRA,  
FRIJOLES, FRUTOS SECOS...



**Es posible tener una vida saludable,  
solo es cuestión de proponérselo.**



MINISTERIO  
DE SALUD

GOBIERNO  
DE COSTA RICA