

El Servicio de Extensión Agrícola te invita a celebrar el

Día Nacional de la Sana Alimentación

24 DE OCTUBRE 2014



Sigue estas recomendaciones para promover la sana alimentación en tu comunidad

- Aumenta el consumo de frutas y hortalizas frescas
- Haz que la mitad de tu plato sean frutas y hortalizas
- Reduce el consumo excesivo de grasas saturadas, azúcares simples y sal
- Utiliza hierbas y especias frescas para sazonar
- Comienza un huerto familiar en el hogar o vecindario
- Consume alimentos de tu propio huerto

- Consume 8-10 vasos de agua al día
- Haz tus comidas en casa y llévalas al trabajo o la escuela
- Consume “alimentos de verdad”, frescos, que vayan de la finca a la mesa
- Prepara recetas saludables con tu familia, y compártelas con los vecinos
- Se ejemplo de sana alimentación en tu comunidad, llevando alimentos saludables a las fiestas o reuniones
- Camina 30-45 minutos diarios en tu vecindario

Para mas información comuníquese con la Dra. Nancy J. Correa Matos al correo electrónico: nancy.correa@upr.edu

