

ALIMENTOS BALANCEADOS

Escoger la comida de tu cultura y tradiciones como parte de una alimentación saludable puede ayudarte a mantener un sentido de comunidad y fomentar las relaciones sociales



Comer saludablemente es un hábito

Escoge granos enteros

Come frutas y verduras especialmente

- De tonos verdes oscuros (brócoli) y anaranjados (zanahorias)

Escoge proteínas ligeras y grasas saludables

- Pollo, pescado, mariscos, aguacate, hummus

Limita los alimentos altamente azucarados y procesados

- Refrescos de cola, azúcar, miel, chocolate, helados, etc.

Limita las grasas saturadas

- Tocino, papas a la francesa, aderezos, papitas fritas, etc.



Frijoles

Altos en fibra, proteínas y antioxidantes

Arroz Integral

Ayuda reducir el riesgo de enfermedades del corazón.

Pollo

Alto en proteínas. Ayuda a desarrollar el músculo.

Frutas & Verduras

Muchas veces altos en fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes. Ayuda a reducir el riesgo de enfermedades del corazón.

*Información obtenida de la Guía de Alimentos Canadiense | food-guide.canada.ca

¡Escanéame!



Visita agsafebc.ca/mental-wellness/mantengo para más información y recursos.

CANADIAN
AGRICULTURAL
PARTNERSHIP



Canada

AgSafe