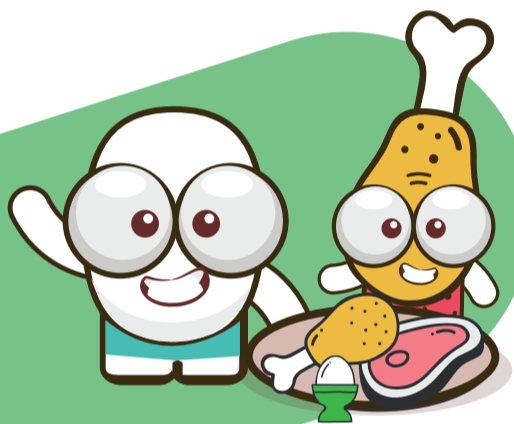


ALIMENTARNOS BIEN ES NUESTRO DERECHO

Consumamos frutas y verduras todos los días, elijamos las de estación que son de mejor calidad y más económicas.



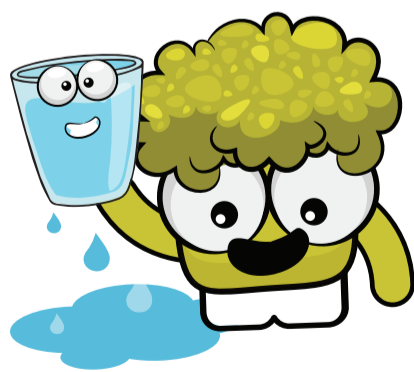
Sumemos energía comiendo fideos, arroz, pastas caseras, polenta y legumbres como lentejas, porotos, garbanzos; son alimentos rendidores y adaptables a muchas preparaciones.



Incorporaremos alimentos de origen animal como carnes de vaca, pollo, pescado y/o huevo. Elijamos cortes magros.

Utilicemos aceites en crudo para las preparaciones, aportan grasas buenas y protectoras.

Cuidemos el agregado de sal en las comidas; reemplacemos con hierbas aromáticas, vinagre, limón o cocinemos con cebolla, ajo, puerro y/o ají.



Tomemos siempre agua, sin esperar a tener sed. Evitemos jugos comerciales, gaseosas y bebidas con alcohol.