

Empieza bien comiendo mejor

Para conseguir una alimentación saludable sigue las siguientes recomendaciones:

- *Combina alimentos naturales de todos los grupos. Así llevarás una alimentación balanceada.*
- *Prepáralos con todas las medidas de higiene: Lava y desinfecta todos los ingredientes de tu dieta que vas a consumir.*
- *Procura que tu dieta sea baja en grasas, y prefiere las que puedes encontrar en las nueces y el aguacate.*
- *Respetar siempre los horarios establecidos para comer.*
- *Busca un ambiente tranquilo para tomar tus alimentos. ¡Así los disfrutarás más!*

Siguiendo estos consejos disminuirás el riesgo de presentar problemas de salud.

Mejorar los hábitos a la hora de comer te ayudará a vivir sano, feliz y pleno. Este 2014, **¡déjanos acompañarte en el camino hacia una vida más saludable!**



**Quiérete más,
todavía hay mucho por hacer.**



¿Y tú ya preveniSSSTE?



www.prevenissste.gob.mx



ISSSTE