

*Recomendaciones*

# NUTRICIÓN SALUDABLE



# ***Consume cinco porciones entre frutas y verduras al día***

Recuerda que ellas están llenas de vitaminas y minerales que nos ayudan para un óptimo desarrollo, refuerzan nuestro sistema inmunológico, además de tener un peso adecuado, entre otros beneficios.

Para esto, debes seguir los siguientes pasos:



# 1

Consume estos alimentos de la forma más natural posible, ellos pierden algunos minerales y vitaminas cuando se cuecen o procesan.



# 2

Si no te gustan las frutas o las verduras en su forma entera, puedes consumirlas por medio de batidos.



# 3

Puedes comer alimentos que estén en cosecha  
(mango, ciruela, guayaba, melón, etc)

