

Comfenalco Valle



Por una vida saludable
cambia tu estilo



Come lo que te gusta,
la clave está en seleccionar adecuadamente
los alimentos y las porciones.





Combina distintos grupos de alimentos para lograr variedad y equilibrio en la alimentación.



Consume al menos 5 porciones de frutas y verduras en el día.



Recuerda que una porción es lo que cabe en la palma de la mano.



Evita el consumo de fritos,
grasas y azúcares en exceso.

Hidrátate durante el día.

Establece
horarios para consumir
los alimentos.

Mantén una higiene
adecuada, antes durante y
después de consumir y preparar
los alimentos.

