

# Recomendaciones para una buena alimentación en las familias salvadoreñas



1

Prepare diariamente comidas variadas utilizando alimentos naturales

2

Consuma como mínimo 3 porciones de verduras y 2 de frutas frescas al día



3

Incluya en su alimentación diaria por lo menos uno de los siguientes alimentos: leche, queso fresco, cuajada, requesón o huevo



4

Consuma al menos dos veces por semana carne de aves, pescado, res, vísceras o menudos



5

Al cocinar utilice aceite vegetal en pequeñas cantidades y evite el uso de mantecas y margarinas



6

Sazone sus comidas con hierbas y especias naturales sustituyendo el uso de condimentos, sazonadores artificiales, salsas procesadas



7

Evite el consumo de alimentos y bebidas azucaradas, frituras, embutidos, golosinas, comidas rápidas y alimentos enlatados



Consuma de 6 a 8 vasos de agua y realice actividad física por lo menos 30 minutos todos los días.



Si necesita más información solicítela al equipo de salud familiar más cercano, ó en la Unidad de Nutrición, Calle Arce Edificio Edificio n.º 827 ó visite nuestro sitio y descargue nuestras guías nutricionales [www.salud.gov.sv](http://www.salud.gov.sv)