

# ¿COMES LO MISMO TODOS LOS DÍAS?

---

ADEMÁS DE LOS CARBOHIDRATOS, LAS PROTEÍNAS Y LAS GRASAS, LOS **MICRONUTRIENTES COMO LAS VITAMINAS Y LOS MINERALES** TAMBIÉN SON **ESENCIALES PARA LA SALUD**. PARA OBTENER SUFICIENTES DE ESTOS MICRONUTRIENTES CONSUME VERDURAS Y FRUTAS CON MODERACIÓN.

**1. INTENTA COMER AL MENOS TRES COLORES DE VERDURAS Y FRUTAS CADA DÍA.**



**2. USA LAS MISMAS TÉCNICAS DE COCCIÓN CON DIFERENTES TIPOS DE PROTEÍNAS Y VEGETALES.**



**3. UTILIZA TÉCNICAS DE COCCIÓN SALUDABLES COMO PREPARACIONES ASADAS, AL HORNO, AL VAPOR, SALTEADOS O HERVIDAS AGREGANDO UN POCO DE ACEITE DE OLIVA.**

