

# Coma bien para vivir bien.

## Consuma a diario una variedad de alimentos sanos

Consuma  
vegetales y  
frutas en  
abundancia

Consuma  
alimentos ricos  
en proteínas

Haga  
del agua  
su bebida  
favorita



Elija  
alimentos  
elaborados  
con granos  
enteros

Descubra su guía alimentaria en  
**Canada.ca/FoodGuide**

# Coma bien para vivir bien.

**Comer sanamente no sólo se limita a los alimentos que consumimos**



**Sea consciente de sus hábitos alimentarios**



**Cocine más a menudo**



**Saboree sus alimentos**



**Consuma sus comidas en buena compañía**



**Utilice la información contenida en las etiquetas de los alimentos**



**Limite el consumo de alimentos con alto contenido de sodio, azúcares o grasas saturadas**



**Sea consciente de que la publicidad sobre alimentos puede influir en sus decisiones alimentarias**

Descubra su guía alimentaria en

**Canada.ca/GuideAlimentaire**