

# ALTERNATIVAS ALIMENTARIAS MÁS SALUDABLES

Todos los alimentos caben en una dieta balanceada, pero estas son algunas alternativas para una mejor nutrición:

## CAMBIE ESTO



Gaseosa



## POR ESTO



Agua con gas



Yogur endulzado con azúcar



Yogur natural con fruta



Granola



Muesli



Gomitas de fruta



Ensalada de frutas  
(en su propio jugo)



Cereales endulzados con azúcar



Cereales integrales  
(con 3 gomás de fibra) con fruta

# ALTERNATIVAS ALIMENTARIAS MÁS SALUDABLES

Todos los alimentos caben en una dieta balanceada, pero estas son algunas alternativas para una mejor nutrición:

## CAMBIE ESTO



Papas fritas



Fideos blancos



Carne de res



Mantequilla tradicional



Comida preparada congelada



## POR ESTO



Garbanzos asados



Fideos de garbanzos o ricos en proteínas



Pavo o pollo picados



Mantequilla batida y sin sal



Pollo asado y bolsa de verduras para la olla a vapor