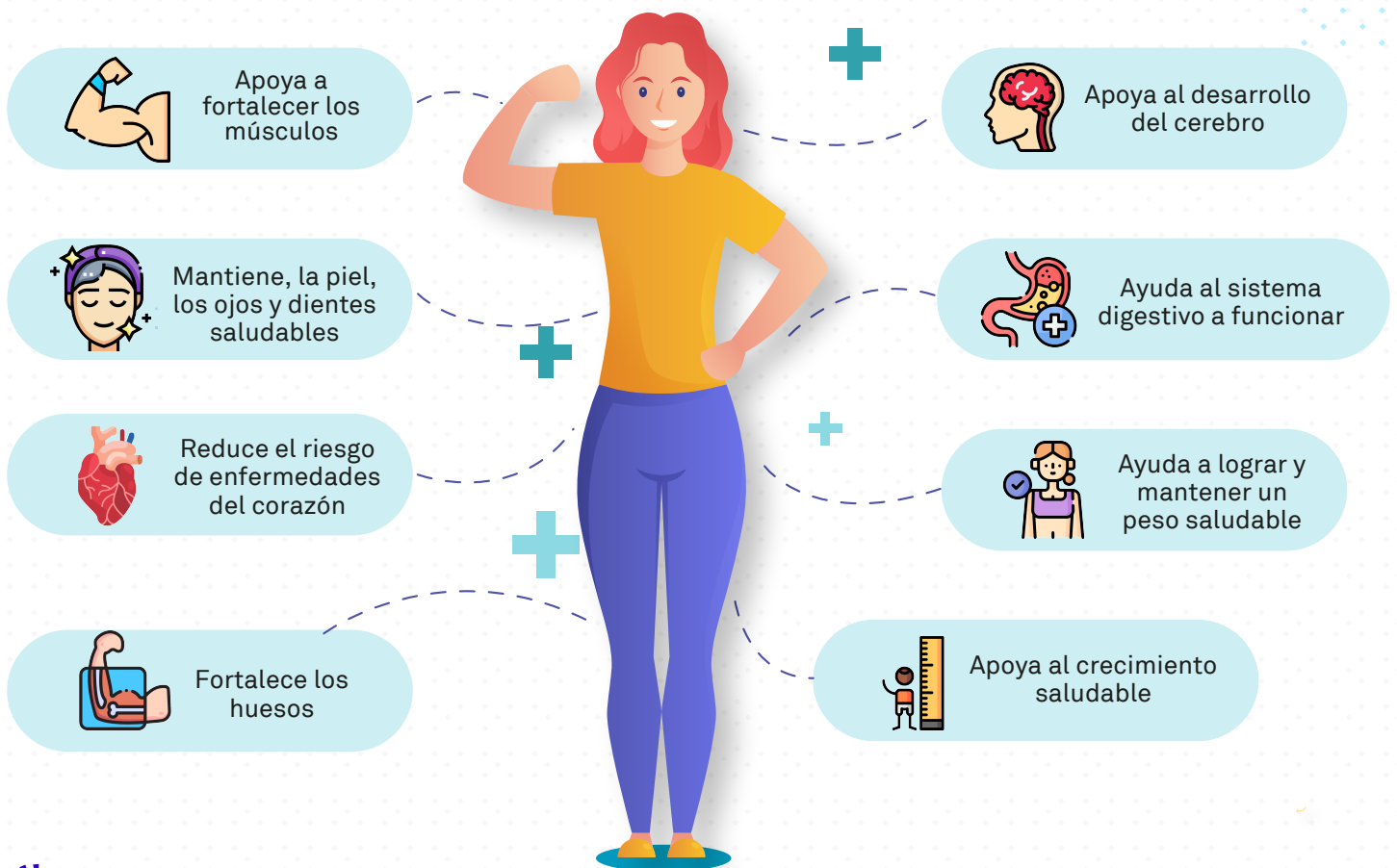


BENEFICIOS DE UNA DIETA EQUILIBRADA



La alimentación saludable previene de enfermedades como la desnutrición, la obesidad, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la anemia, la osteoporosis y algunos tipos de cáncer.

A continuación te presentamos algunos beneficios de una dieta equilibrada.



RECUERDA

- Elija alimentos naturales como la base de la alimentación.
- Evita alimentos procesados y ultra-procesados para prevenir enfermedades.
- Practica un estilo de vida saludable.

FUENTE: MINSA