



ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN FIESTAS DE FIN DE AÑO

Cuidar tu salud en fiestas es importante, por ello, te brindamos estas recomendaciones para tener una cena saludable.

PLATO PARA UNA ALIMENTACIÓN saludable en año nuevo

$\frac{1}{4}$
DE PLATO

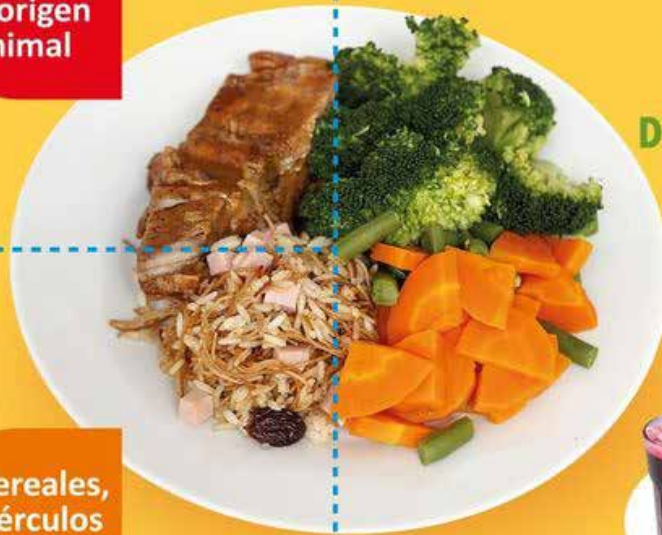
De
alimentos
de origen
animal

$\frac{1}{2}$
DE PLATO

De
verduras
de colores
variados

$\frac{1}{4}$
DE PLATO

De cereales,
tubérculos
o menestras



ACOMPaña TU CENA DE AÑO NUEVO
con un vaso de refresco de fruta al natural
bajo en azúcar

Fuente: MINSA