

# Alimentación sana, Cerebro sano



INCMNSZ



EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Mida sus porciones e incluya en su dieta alimentos naturales bajos en grasas saturadas y sodio como:



Mínimo  $\frac{1}{2}$  taza de verduras de hoja verde en todas sus comidas del día, puede ser acelga, espinaca o lechuga.

1 taza de frutos rojos 2 veces por semana como; arándanos, cerezas, moras, frambuesas y fresas.



1  $\frac{1}{2}$  taza de cereales al día, puede ser avena, arroz, amaranto, tortilla.