

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