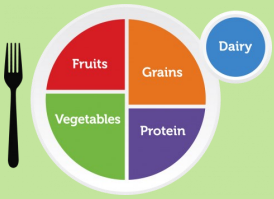
Coma saludable, manténgase saludable

Los hábitos saludables de alimentación ayudarán a prevenir y controlar las enfermedades crónicas.



Construya una dieta saludable y equilibrada. Consuma una amplia variedad de grupos de alimentos para recibir todos los nutrientes que su cuerpo necesita.
Aprenda más en **ChooseMyPlate.gov**

Lea las etiquetas nutricionales en los alimentos y bebidas para estar consciente de sus necesidades nutricionales.

Tome suficiente agua durante el día para mantenerse hidratado. Es posible que no siempre sienta sed cuando su cuerpo necesite líquidos.

Programe su visita anual de bienestar. Es un buen momento para hacer preguntas a su médico sobre nutrición y hábitos saludables de alimentación.

Astrana Health