



# ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Aumentá el consumo de frutas y verduras de estación ¡animate y armá tu propia huerta!



Reducí el consumo de sal y azúcar en las comidas y preparaciones



El agua potable es la mejor opción de hidratación.



Evitá la ingesta de productos ultraprocesados (snacks, embutidos, golosinas).

Hacé de los alimentos naturales o mínimamente procesados la base de tu alimentación.



Priorizá la comida de elaboración casera.



Realizá las comidas en un ambiente armónico y brindale a la alimentación el espacio que merece en tu día a día.

Más información en



**salud**  
**mgp**

Municipalidad  
de General  
Pueyrredon