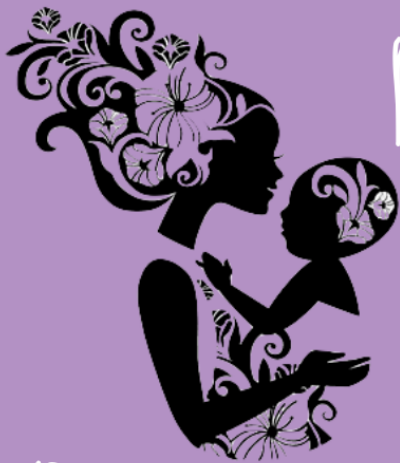


# Octubre: Nutrición Saludable



## Prescripción de Sentido Común Poughkeepsie Mothers Project



### ¿Por qué comer sano?

- Reduce el riesgo de enfermedad cardíaca, diabetes, demencia, embolia y cáncer
- Huesos y mejora dientes
- Salud para los niños: los niños cuyos padres comen de manera saludable y que comen en familia y cultivan un huerto tienden a ser más saludables en el futuro.
- La investigación sugiere una relación entre la nutrición y un mejor estado de ánimo y memoria
- Mejora el sueño

### ¿Cómo comer sano?

- Beba agua y té de hierbas en lugar que refrescos.
- Coma huevos, pescado y tofu en lugar de la carne.
- Coma frutas y verduras: las frutas y verduras deben ser al menos el 50% de cada comida
- Alimentos saludables: nueces, aves, pescado, frutas y verduras, arroz integral, avena, pan integral, legumbres, batatas, chocolate amargo