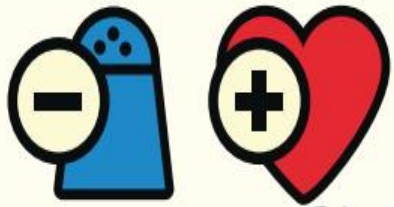


# Aguas Naturalmente Saborizadas



Son ricas,  
frescas,  
saludables,  
y  
económicas



menos sal más *Vida*

**Reduce el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido en sodio**

## Poné en práctica 10 consejos

1	Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.	6	Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.
2	Tomar a diario 8 vasos de agua segura.	7	Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.
3	Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.	8	Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choco o mandioca.
4	Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.	9	Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.
5	Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.	10	El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.

## Actividad RECREATIVA y tiempo libre



Realizá diariamente por lo menos 30 minutos de **ACTIVIDAD FÍSICA**



Dirección Provincial de Nutrición y Alimentación Saludable

Web: [secretariadenutricion.salta.gov.ar](http://secretariadenutricion.salta.gov.ar)

## GUÍA ALIMENTARIA PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA



*Mejorá tus hábitos,  
Mejorá tu salud  
Consumí alimentos de cada grupo*

Dirección Provincial de Nutrición y Alimentación Saludable

