



8-12 VASOS DE
AGUA PURA

PLATO QUIERO ¡VIVIR SANO!

- El plato quiero ¡Vivir Sano! Consta de 6 grupos de alimentos que deben combinarse entre sí y son los siguientes: verduras, frutas, cereales integrales y tubérculos, proteínas vegetales, grasas saludables y hierbas de olor.
- Para que la alimentación basada en plantas sea saludable, se debe complementar con el hábito de beber de 8 a 12 vasos de agua natural y hacer actividad física al aire libre. Es necesario tomar en cuenta los siguientes nutrientes de manera intencional son: calcio, vitamina D, vitamina B12, omega 3 y hierro, que están presentes en el plato quiero ¡Vivir Sano!

Referencia bibliográfica:

1. Balch James F., *Recetas Nutritivas que Curan*, 2da. Edición, AVERY, USA, Pág. 456, 1999.



30 MINUTOS DE
EJERCICIO FÍSICO

