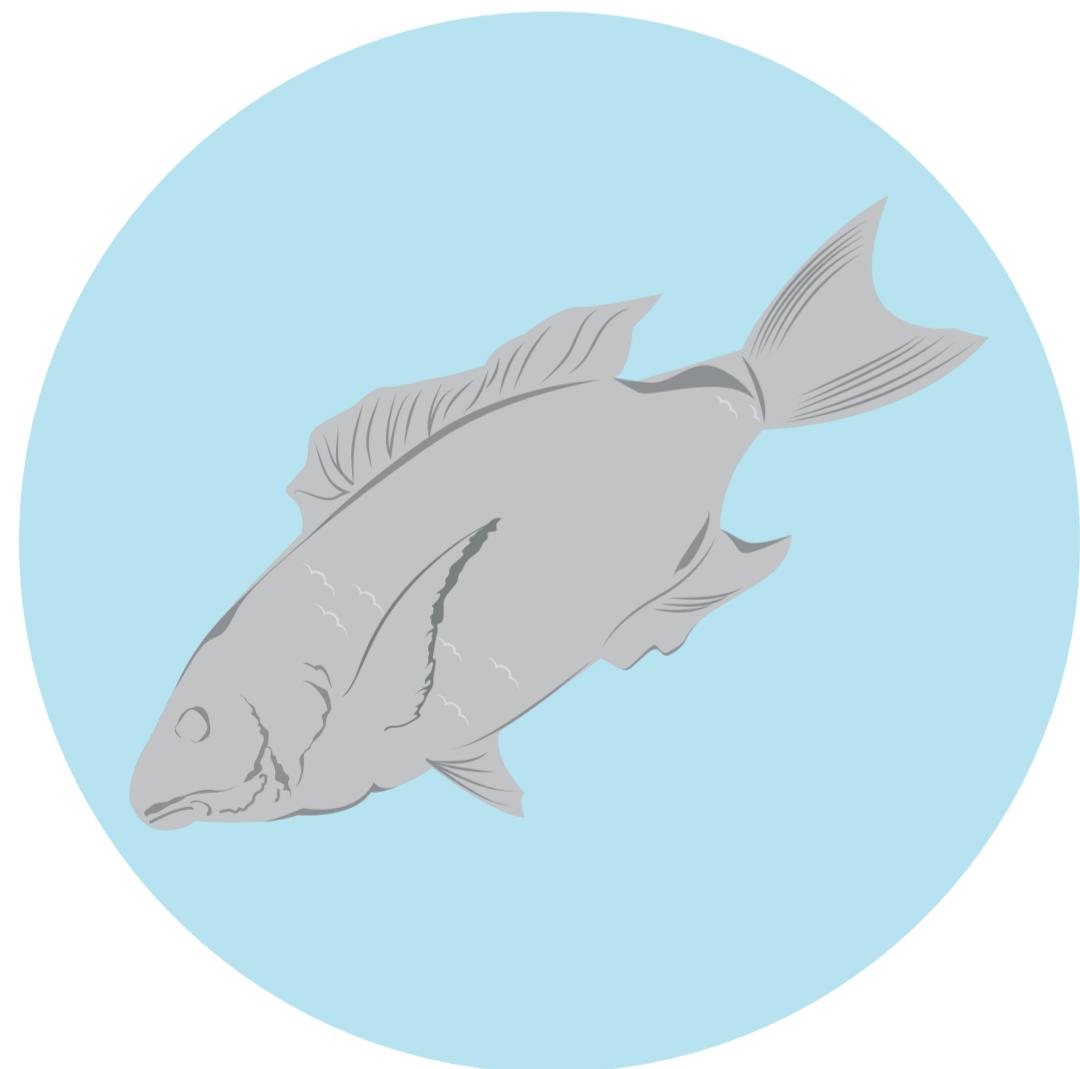


# Alimentación sana, Cerebro sano

Mida sus porciones e incluya en su dieta alimentos naturales bajos en grasas saturadas y sodio como:



Leguminosas 3 veces a la semana en una porción de  $\frac{1}{2}$  taza, pueden ser frijoles, lentejas, garbanzos, habas, alubias, soya.



Pescado una vez a la semana, aves de corral 2 veces por semana y carnes rojas no más de dos veces por semana.

Conozca más sobre la **Alimentación sana - cerebro sano** en:  
[www.youtube.com/watch?v=vs2U6BvZ4U4](https://www.youtube.com/watch?v=vs2U6BvZ4U4)

[www.epsnutricion.com.mx](http://www.epsnutricion.com.mx)