

# ¿Sabía que...?

Comer demasiados azúcares añadidos puede provocar diabetes tipo 2 y aumento de peso.

Pruebe estas opciones saludables a lo largo del día:

Vegetales frescos



Agua y agua con gas



Frutas frescas



Frijoles, frutos secos  
y semillas



Cereales integrales



Pescados y mariscos



Para obtener más información, visite [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) y busque "healthy eating" (alimentación saludable), o visite [myplate.gov](https://myplate.gov).