

¿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 y busque "healthy eating" (alimentación saludable), o visite myplate.gov.