



comida saludable

Comer frutas, verduras frescas y alimentos no procesados proporciona las vitaminas, minerales y nutrientes necesarios para el desarrollo saludable de su familia.

Elegir alimentos sanos puede ayudar a prevenir y controlar problemas como enfermedades del corazón, presión arterial, diabetes y cáncer.

Las verduras y las frutas son ricas en antioxidantes que ayudan a proteger su cuerpo de las toxinas que se encuentran en nuestro medio ambiente.

- 1** Coma frutas frescas o verduras en todas las comidas o como refrigerio. Lave las frutas y las verduras con agua antes de comer para reducir la exposición a pesticidas.



- 2** Los alimentos enlatados pueden contener BPA. Los frijoles secos son una alternativa más barata y libre de BPA!



3 Caliente y almacene los alimentos en vidrio, porcelana o cerámica en lugar de plástico.



4 Únase al programa de Apoyo Comunitario a la Agricultura (CSA) o haga sus compras en mercados de agricultores en su vecindario. Usted puede comprar alimentos sanos y cultivados sin pesticidas y a la vez apoya a los agricultores locales!

Comuníquese con el programa GrowNYC para obtener más información: 212-788-7476 o llame al 311 para saber la ubicación de los mercados de agricultores cerca a usted.

5 Muchos productos procesados y comidas congeladas contienen mucha sal. Compre productos frescos cuando pueda y sustituya la sal con hierbas y especias.



**healthy
home**

**healthy
child**

www.ccceh.org



COLUMBIA CENTER
FOR CHILDREN'S
ENVIRONMENTAL
HEALTH

MAILMAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
COLUMBIA UNIVERSITY

