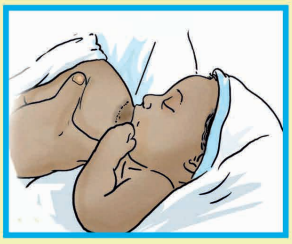
# DECÁLOGO DE LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DE LA REPÚBLICA DOMINICANA



**1** **Lactancia materna temprana y exclusiva.** A la primera hora de nacido y exclusiva hasta los 6 meses.

**2** **Consuma diariamente alimentos de los siete grupos del pilón.**

**3** **Incluya en la comida vegetales y frutas de temporada.**

**4** **Disminuya el consumo de bebidas azucaradas, refresco, azúcar, dulces, golosinas y productos de repostería.**

**5** **Disminuya el consumo de sal y de los alimentos con alto contenido de sodio.**

**6** **Reduzca o elimine el consumo de embutidos, manteca, mayonesa y frituras por su alto contenido en grasas trans.**

**7** **Prefiera los condimentos naturales a los artificiales.**

**8** **Para prevenir las enfermedades trasmitidas por alimentos** al prepararlos cuide la higiene desde la compra hasta el consumo.

**9** **El Agua es vida.** Consuma diariamente 8 vasos de agua de 8 onzas cada vaso.

**10** **Realice actividad física.** La actividad física mejora el funcionamiento del cuerpo, da fortaleza al organismo e incluso alivia el estrés.