

CONSIDERACIONES FINALES

- Estas guías constituyen un instrumento efectivo para la planificación de una alimentación sana, promueven salud, y contribuyen a la prevención de las enfermedades relacionadas con la dieta.
- Habitualmente comemos y bebemos como un acto mecánico, sin razonar, y se obvia la importancia que tiene este acto.
- No nos detenemos a ver qué es lo que vamos a comer o a beber.
- Se sugiere hacer de la alimentación un acto razonado. De esta forma se comerán alimentos y beberán líquidos de buena calidad.