



## ¿Será verdad?



### **La información que lees o escuchas sobre suplementos vitamínicos puede ofrecerte información falsa o confusa.**

Si crees que necesitas tomar suplementos vitamínicos, consulta con un nutricionista o con tu médico. Lo más importante es que comas una dieta bien equilibrada. Usa la Pirámide de Alimentos como guía para elegir los alimentos y las porciones diarias recomendadas.

### **La información que lees sobre programas de adelgazamiento puede ser falsa o confusa.**

El modo más efectivo y sano de adelgazar y mantener el peso adecuado es comer una gran variedad de alimentos en porciones razonables y realizar bastante actividad física. Respeta las recomendaciones de la Pirámide de Alimentos y come al menos el mínimo de porciones diarias de cada grupo de alimento. Camina al menos 30 minutos por día, casi todos los días de la semana.

**Y FINALMENTE** – No te desesperes porque hacerlo impide pensar con claridad. Habla con tu médico o contacta a un especialista de la salud cuando tengas dudas o necesites encontrar soluciones a tus problemas de salud.



UNIVERSITY OF ILLINOIS  
**EXTENSION**  
FAMILY NUTRITION PROGRAM  
EXPANDED FOOD AND NUTRITION  
EDUCATION PROGRAM

**University of Illinois \* United States Department of Agriculture \* Local Extension Councils Cooperating**

University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.

The Family Nutrition Program is funded with Food Stamp Administrative funds by the Food, Nutrition & Consumer Services of the U.S. Department of Agriculture.