

ALIMENTACION SALUDABLE

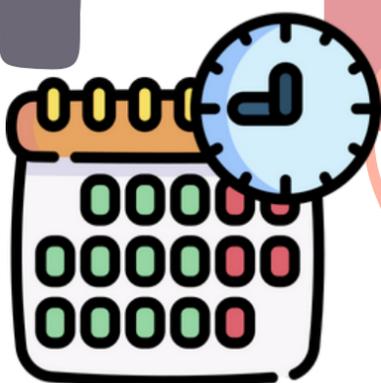


Recuerda tener una alimentacion saludable evitas muchas enfermedades cronicas.

1

1

establece horarios para comidas principales.



2

evita las harinas



2

3

Consume frutas y verduras te ayudan a fortalecer el sistema inmunologico.

4

En el caso de las frutas trata de consumirlas con la cascara, asi aprovechas los nutrientes.

5

identifica si estas comiendo por hambre o por ansiedad.

6

Mantente hidratado, consume de 6 a 8 vasos por dia.

7

en la noche consume una cena ligera.

4

8

Evita los excesos



5



NOTA:

recuerda la alimentacion es clave para mantener un excelente estado de salud.

Giovanny Damian Gonzalez Espinoza,
7mo de medicina