



NUTRICION

Zhulma Ramirez

Come mejor

Aquí tienes 10 consejos para llevar una alimentación más saludable



1. Come gran variedad de alimentos, pero con moderación

Distribuye la ingesta en cuatro o cinco comidas diarias

2.



3.

Toma un buen desayuno, combinando lácteos, cereales y fruta

4. Consume diariamente frutas y verduras de todos los colores

5.



6.

Opta preferentemente por las carnes blancas: Pollo, pavo, conejo...

7. Limita el consumo de bebidas azucaradas

8.



9.

No abuses de la sal y los azúcares refinados



10. Elige grasas saludables: Aceites vegetales, pescado, aguacate, frutos secos...

11.

Toma abundante agua. Entre 1,5 y 2 litros al día

12.



13. Come despacio, aprovecha la hora de comer para bajar el ritmo

14.



newrest

www.newrest.eu

PLANIFICACION DE MENUES BALANCEADOS



- EL BUEN FUNCIONAMIENTO DE UN SERVICIO DE ALIMENTACIÓN DEPENDE DE UNA ADECUADA PLANIFICACIÓN DE MENÚES PARA OFRECER COMIDAS NUTRITIVAS, APETECIBLES Y PREPARADAS CON REGLAS DE HIGIENE Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS MANTENIENDO SIEMPRE EL COSTO DEL MENÚ.

