

NUTRICION

Zhulma Ramirez

Come mejor

Aquí tienes 10 consejos para llevar una alimentación más saludable



Come gran variedad de alimentos, pero con moderación

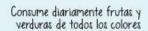
> Distribuye la ingesta en cuatro o cinco comidas diarias

2





Toma un buen desayuno, combinando lácteos, cereales y fruta









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



Limita el consumo debebidas azucaradas







No abuses de la sal y los azúcares refinados



8.





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

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

10.





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.

