

RECOMENDACIONES

para después de las fiestas

DECEMBRINAS



Es inicio de año, momento perfecto para poner tu salud como prioridad y cuidarla con conciencia.



Cambia tus hábitos alimenticios, realiza **3 comidas completas** y equilibradas con una colación a medio día o en la tarde.

Evita el consumo de grasas saturadas, comidas fritas, capeadas o empanizadas.



Evita el consumo de azúcar y sal en exceso: alimentos chatarra, refrescos y jugos.



Disminuye el consumo elevado de carnes rojas: res o cerdo, máximo 3 veces por semana.

Incluye una fruta y una ración de verduras diaria.



Recuerda que el ejercicio es fundamental para mejorar tu estado de salud, realiza 30 min diarios al menos 4 veces por semana.

Procura tomar agua simple potable al menos 2 litros al día.

