

Comer sano



Consuma muchas frutas y verduras.



Evite la comida chatarra.

Un gran desafío personal de estos tiempos es tratar de comer sano, dada la gran cantidad de incentivos alimenticios poco saludables que existen en nuestra vida diaria. A continuación detallamos una serie de simples consejos para poner en práctica y ganar este desafío.

- **Consuma mucha fruta y verduras.**
- **Evite los dulces y la comida chatarra.**
- **Incremente el consumo de pescado, su contenido de Omega 3 ayuda a mantener una buena salud.**
- **Evite las grasas trans en sus comidas diarias.**
- **Hay alimentos que le darán mayor energía, como los alimentos integrales, frutas y verduras.**
- **Un plato de lentejas 2 veces a la semana es ideal.**
- **Manténgase constantemente hidratado tomando una gran cantidad de agua diariamente.**

