

Alimentos que dan energía



Consuma mucha agua diariamente.



Evite consumir alimentos de harina refinada.

Existen alimentos que entregan energía instantánea para efectuar con mejor ánimo las labores diarias. Si Ud. sigue estos consejos tendrá un día activo y productivo:

- Manténgase bien hidratado bebiendo al menos 2 litros de líquido mal día.
- Los mejores alimentos para tener buena energía son: alimentos integrales, manzana, melón, frutillas, almendras, legumbres y plátanos.
- Coma cada tres horas consumiendo bocadillos entre las principales comidas.
- Evite consumir productos fabricados con harina refinada, helados y alimentos ricos en grasa.
- Aliméntese con productos provenientes del mar y del huerto.

