



COMÉ *Rico* COMÉ
Saludable

UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE APORTA LOS NUTRIENTES
QUE NECESITAMOS PARA ESTAR SALUDABLES Y ACTIVOS.

PARA MEJORAR TU ALIMENTACIÓN RECORDÁ:

Tomá todos los días 8 vasos de líquido sin azúcar y sin alcohol, preferentemente agua.

Consumí frutas, legumbres y verduras de todo tipo y color.

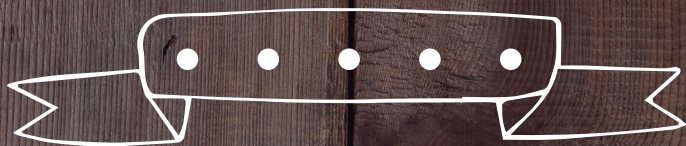
Reemplazá el uso de la sal, por condimentos o hierbas aromáticas.

Condimentá con aceite crudo.
Evitá las frituras.

Al consumir leche, yogurt o quesos, que sean preferentemente descremados.

Al consumir carne quitale las grasas visibles. Variá entre pollo sin piel, carne vacuna, cerdo y pescado.

Limitá el consumo de golosinas y productos de copetín como palitos salados, papas fritas, etc.



Movete POR TI Salud

EN TODAS LAS EDADES LLEVAR UN ESTILO DE VIDA ACTIVO TE MANTIENE SALUDABLE Y PREVIENE ENFERMEDADES. SUMAR 30 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA MEJORA TU CALIDAD DE VIDA. PARA SUMAR MINUTOS DE VIDA ACTIVA PRÓBATE:



Elongá por la mañana y antes de acostarte.

Si pasás muchas horas sentado en el trabajo, hacé pausas activas estirando los músculos y caminando.

Usá las escaleras en lugar del ascensor, aunque sea para bajar los últimos pisos.

Sali a caminar por el barrio, pasear a tu mascota, hacer las compras.

Elegí tu música favorita y bailá.

Antes de iniciar una rutina de actividad física, consultá con tu médico.

