

► EJE Seguridad y Salud en el Trabajo

Tips para mejorar tu alimentación

- Limita el consumo de pizza, pan, gaseosas y dulces.
- Toma agua y leche baja en grasa o descremada. Consumir productos lácteos magros te ayudara a construir huesos fuertes.
- Llena la mitad de tu plato con verduras frescas o frutas en cada comida.
- Acostúmbrate a comer carne magra y aves de corral, pescado, frijoles, huevos, tofu y otras fuentes saludables de proteínas.
- Opta por granos enteros como el arroz y el pan de trigo integral o la pasta.
- Evita el consumo de comida rápida.
- Evita las porciones grandes de comida.

