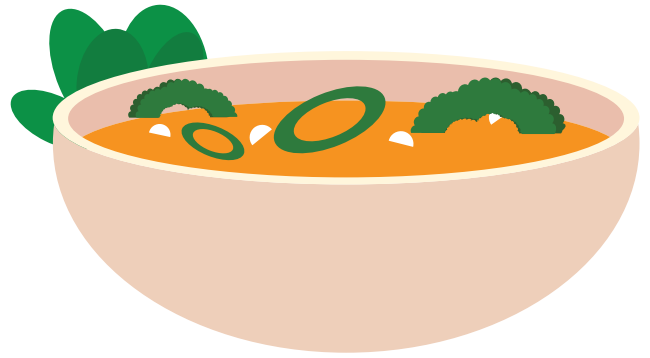


NUTRICIÓN SALUDABLE

A cualquier edad



Varía

Lo más importante a tener en cuenta cuando planificamos nuestros platos y menús es que éstos deben de ser variados y contener los principales macronutrientes: proteínas, grasas e hidratos de carbono.

Nútrete

Prebióticos (presentes en muchos alimentos, especialmente frutas y verduras) y probióticos (yogur natural, kéfir...) nos ayudará a mantener una buena salud intestinal.

1

Equilibra

Para mantener un buen estado de salud y evitar la pérdida de masa muscular, será también importante prestar atención al ejercicio físico.

2

Hidrátate

No olvidar que nuestro plato debe de estar siempre acompañado por agua, limitando el consumo de otro tipo de bebidas (zumo, alcohol, refrescos y bebidas azucaradas...).

3

4

Colabora



Gestiona:



Subvencionado por:

