

# Recomendaciones nutricionales

## ¿Dieta para bajar de peso?

Consume con moderación el arroz, pan y fideos. Recuerda no mezclarlos.

El consumo excesivo de estos productos contribuye al sobrepeso e incrementa el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y diabetes.



## No esperes a tener sed

La sensación de sed es un indicio de deshidratación por eso mejor planifica tu consumo de agua durante el día.

Toma 8 vasos de agua al día provenientes de: agua pura o jugos de fruta natural sin azúcar.



## Menestras para tu ensalada

Añade menestras a tus ensaladas, son una excelente fuente de proteínas de origen vegetal que al combinarla con cereales como la quinua aportan aminoácidos esenciales para nuestro organismo.

