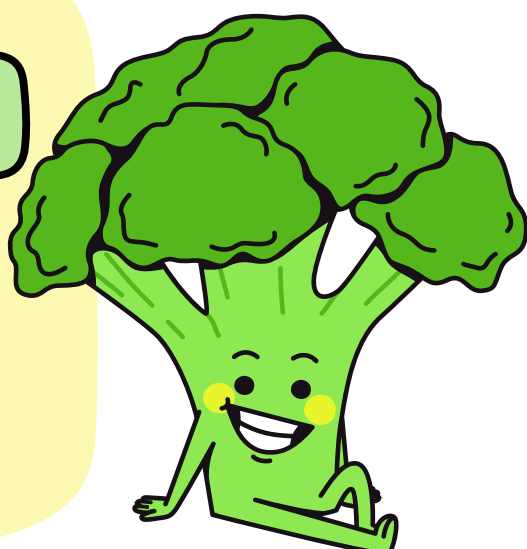


ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

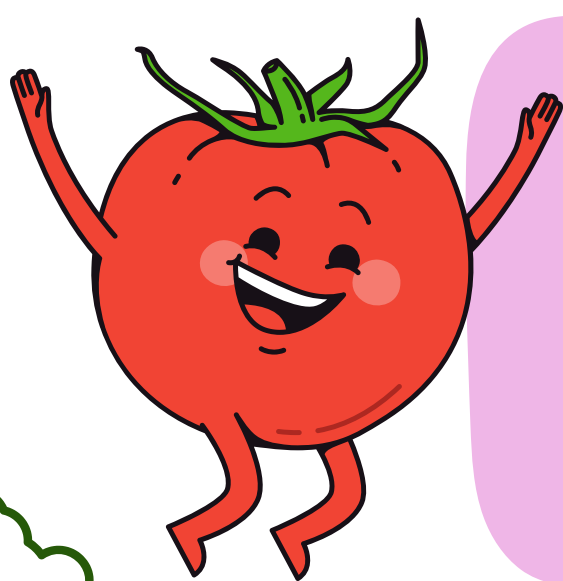
Cosecha orgánica

Se recomienda consumir diariamente frutas y verduras, elegir alimentos frescos y variados, preferir proteínas magras y cereales integrales.



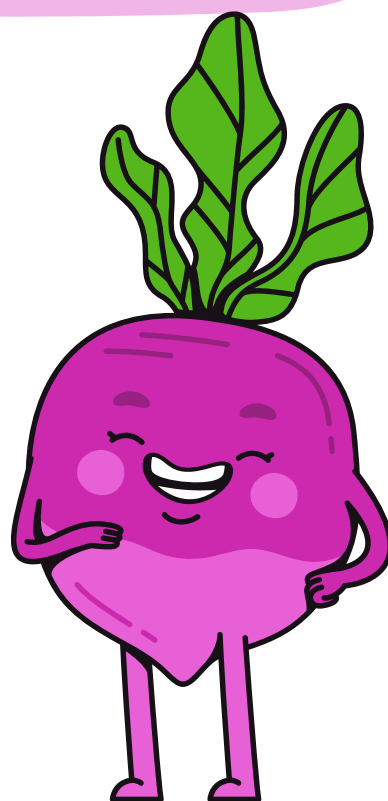
Consume variado

Limitar el consumo de alimentos ultraprocesados, bebidas azucaradas y productos con alto contenido de grasas, sal y azúcar.



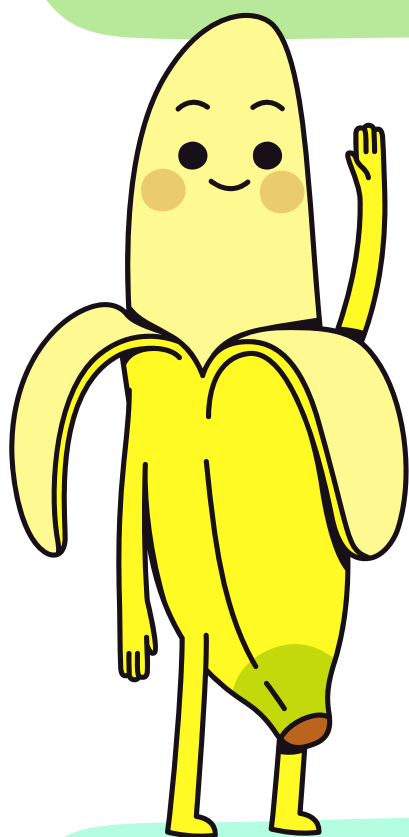
Investiga sus beneficios

Mantener una alimentación saludable es fundamental para conservar un buen estado de salud, mejorar el rendimiento físico y mental, y prevenir enfermedades.



Incluye frutas y verduras

Su consumo diario favorece la salud digestiva, ayuda a mantener un peso saludable y contribuye a la prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.



Haz un menú semanal

Es importante respetar los horarios de las comidas, evitar omitir el desayuno, mantenerse bien hidratado consumiendo suficiente agua durante el día y realizar las comidas en un ambiente tranquilo.

