

COORDINACION DE SALUD

CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES

Beneficio que nos proporciona una alimentación saludable;

previene de sufrir enfermedades crónicas como la [obesidad](#), la [diabetes](#), enfermedades cardiovasculares.

- Realiza 5 comidas al día.
- Bebe entre 1 y 2 litros de agua al día.
- Comer Frutas y Verduras.
- Alimentos con proteínas (mariscos, carnes, huevo, legumbres, nueces y semillas).
- Elige siempre alimentos integrales.
- Evita el azúcar o los alimentos que los contengan.
- Evitar el consumo de alcohol en exceso.
- No abusar de la sal.

POST SUBIDAS A LA PAGINA DE PRESIDENCIA MUNICIPAL.

