

ALIMENTARSE SANO Y RICO ES POSIBLE.

VIVÍ TU PROPIA EXPERIENCIA!

COMPARTIMOS ALGUNOS TIPS SALUDABLES:



Comenzá el día con energía

Desayuná a diario, mejora tu rendimiento físico y mental.



Los alimentos naturales le suman a tu bienestar.

Reducí el consumo de alimentos ultraprocesados, con gran cantidad de grasas, azúcar y sal.



Cociná tus propios alimentos

Sabés lo que prepararás, alimentando tu creatividad y la economía del hogar.



Las frutas y verduras te hacen bien.

Contienen nutrientes esenciales que protegen tu salud, te brindan saciedad y ayudan a mantener un peso adecuado.



Elegí consumir agua .

Preferí siempre el agua potable o embotellada a otras bebidas: no contiene azúcar, edulcorantes, ácidos o cafeína.



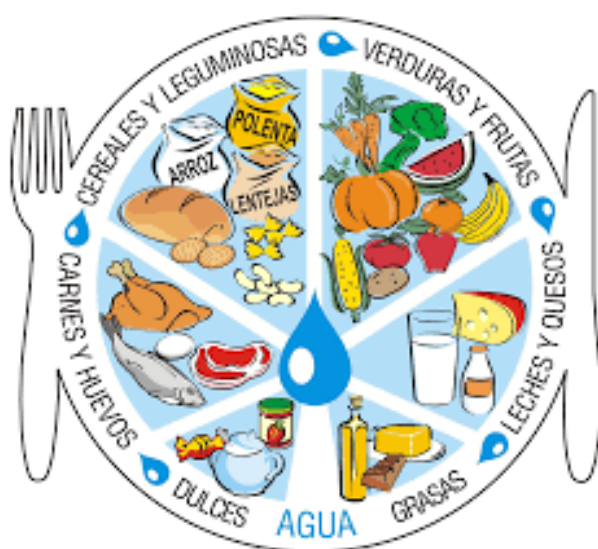
El sabor natural.

Realzá el sabor de las comidas con limón, cebolla, puerro, ajo, orégano, laurel, albahaca, romero, perejil, pimienta, cilantro y reducí la sal .



El pescado en tu mesa.

Tratá de consumirlo al menos una vez a la semana en preparaciones variadas y divertidas y evitá la ingesta de fiambres y embutidos.



Cuidate, con una alimentación sana, casera y rica.