

DESAYUNO

Para mantener una buena energía al comenzar el día, es necesario consumir un desayuno balanceado.



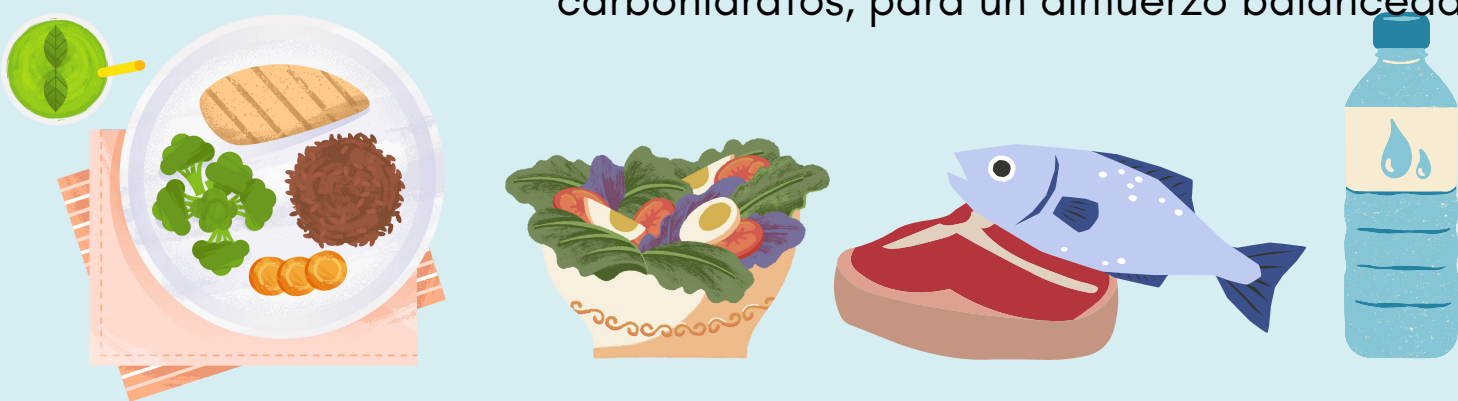
Consumir meriendas saludables ayuda a controlar el nivel de hambre entre comidas.

MERIENDA



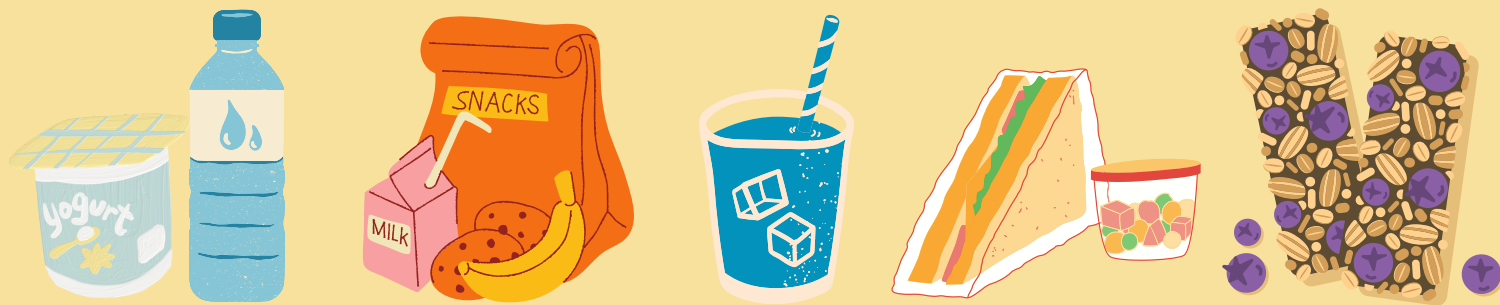
ALMUERZO

Toma agua, consume proteína (carnes o sustitutos), vegetales, hortalizas, granos, carbohidratos, para un almuerzo balanceado.



Para mantenerte con energías hasta la cena, recuerda merendar!

MERIENDA



CENA

Lo recomendable es evitar la grasa, comer ligero e incluir frutas. Es importante cenar al menos 2hrs antes de dormir, para no tener molestias estomacales.

