

Estilos de vida y trabajo saludable III

CUIDAMOS
— DE TI,
CUIDEMOS
DE TODOS.

1

Respetar tus horarios de alimentación.



2

Consumir frutas y verduras diariamente. Evitar fritos y grasas.



3

Comer bien para sentirte bien.



4

Reducir al máximo el consumo de azúcares. El consumo de sal debe ser limitado.



5

Evitar alimentos procesados y enlatados. Aumentar el consumo de fibras.



6

Evitar enfermedades, mejorar tu metabolismo y permanecer activo.



7

Cocinar al vapor, en parrilla y con poco aceite.



Más información:

bienestar.ssaludlaboral@utadeo.edu.co
servicios.asistenciales@utadeo.edu.co