LATADEOTEQUIEREBIEN

Estilos de vida y trabajo saludable III

CUIDAMOS DE TI, CUIDEMOS DE TODOS.

1

Respeta tus horarios de alimentación.

2

Consume frutas y verduras diariamente. Evita fritos y grasas

3

Come bien para sentirte bien.

4

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

5

Evita alimentos procesados y enlatados. Aumenta el consumo de fibras.

6

Evita enfermedades, mejora tu metabolismo y permanece activo.

7

Cocina al vapor, en parrilla y con poco aceite.

UTADEO
UNIVERSIDAD DE BOGOTÁ JORGE TADEO LOZANO

Más información:

bienestar.ssaludlaboral@utadeo.edu.co