

# DIETA Y SACUD

- Bebe 2 litros de agua .
- Come 4 o 5 piezas de frutas y/o verduras al día
- Evita fritos y dulces
- Para una dieta equilibrada, aplica el método del plato:

CARNE (PREFERIBCEMENTE BLANCA), PESCADO, MARISCO, HUEVO, CÁCTEOS Y \*CEGUMBRES (TAMBIÉN SON H.CARBONO)

PROTEÍNAS  
25%

HIDRATOS DE CARBONO  
25%

FRUTAS Y VERDURAS  
50%

TUBÉRCUCOS (PATATA, BONIATO, YUCA); CEGUMBRES (CENTEJAS, GRABANZOS, JUDÍAS); CEREACES (ARROZ, MAÍZ, TRIGO, CENTENO, AVENA, CUSCÚS, QUINOA); DERIVADOS DE CA HARINA (PAN, PASTA...)

Si necesitas más información,  
contacta con tu enfermer@

ZBS PUENTE DEL ARZOBISPO

