

28 de mayo

DÍA MUNDIAL DE LA NUTRICIÓN

Si bien solamente con las medidas preventivas, los tratamientos médicos y la vacunación podemos combatir la COVID-19, alimentarnos adecuadamente es fundamental para el sistema inmunológico.

HÁBITOS SALUDABLES

- Consumí frutas, verduras y cereales integrales.
- Reducí el consumo de sal y azúcar.
- Limitá en consumo de grasas y aceites.
- Mantené una buena hidratación.
- Evitá el consumo nocivo de alcohol.



LAMUTUAL

Asociación Mutualista de Empleados
del Banco de la Provincia de Buenos Aires