

VIANDAS SALUDABLES



Muchas veces nuestras rutinas hacen que optemos por comidas rápidas sin detenernos a pensar si éstas son saludables para nuestro organismo. Te invitamos a tomarte unos minutos para pensar en tu alimentación con los siguientes consejos:

- Es muy importante planificar tus comidas.
- Empezá con un desayuno completo y llevá un alimento para media mañana.
- No te excedas en las porciones.
- Elegí un postre: fruta fresca, ensalada de frutas, yogurt, flan o gelatina con frutas.
- Si no contás con una heladera, llevate un refrigerante para que perduren los alimentos que necesiten frío.
- Evitá alimentos crudos, optá por carnes cocidas, legumbres, pastas o verduras.
- Agregá siempre unas gotitas de limón o vinagre, esto permite reducir el riesgo de contaminaciones.



Recordá que la Clínica AMEBPBA cuenta con el **SERVICIO DE NUTRICIÓN**. Para mayor información comunicate con nuestro Centro de Atención Telefónica al **0810-222-6888** de Lun. a Vie. de 9:30 a 17 hs. o a través de nuestro sitio web **www.amebpba.org.ar**.