

VIDA SALUDABLE

Edición 01 - Diciembre 2022

**La nutrición
óptima es la
medicina del
mañana**

**PILARES DE UNA DIETA
BALANCEADA**

*Conoce los
beneficios del
Aguacate*

\$90





BENEFICIOS DEL AGUACATE

Delicioso aguacate
Combina con todos tus platos

El aguacate tiene numerosos aportes para nuestro cuerpo, que ayudará a mantenernos sanos y activos. Es por ella que a continuación explicaremos todos los grandes aportes que tiene para ofrecer el aguacate.



sangre y aumenta el colesterol bueno.
- Regulariza el azúcar en sangre y ayuda a evitar

la resistencia a la insulina.
- A quienes padecen artritis reumatoide les ayuda a desinflamar articulaciones.

- Mejora la digestión.
- Nutre la piel, las uñas

y el cabello por su alto contenido en vitaminas C y E.

- Contribuye a nivelar la presión arterial por ser rico en Potasio.

En tu dieta diaria,
- Reduce el riesgo de padecimientos en los ojos, como las cataratas.
En ensaladas, guacamole,



- Reduce los niveles de colesterol malo en



Para lograr una alimentación sana y balanceada, los especialistas del sector salud recomienda incluir en la dieta todos los grupos de alimentos leche y sus derivados, carnes, huevo y pescado, leguminosas, frutas y verduras, cereales así como también grasas y aceite.



Sugieren aumentar el consumo de fibra que proviene de frutas o verduras y cereales integrales. Lograr un equilibrio calórico, es decir, gastar a través de la actividad física la misma cantidad de energía que se consume a través de los alimentos.





Consumir mínimo 3 comidas al día y considerar 2 colaciones e ingerir por lo menos 2 litros de agua simple potable diariamente.



PILARES DE UNA DIETA BALANCEADA



Cantidades suficientes de alimentos: Dar energía y nutrición Tener un peso correcto, según tu talla, sexo y actividad **De todo y para todos:** Deben de incluir proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua en sus comidas

Una correcta proporción entre alimentos: Divide tu plato en 4 partes. 1/4 para carnes, 1/4 para granos, tubérculos y legumbres, podrían afectarnos 2/4 para vegetales y frutas seriamente. La limpieza **Alimentos en perfecto estado:** Una conservación adecuada o la falta de higiene en la preparación podrían afectarnos seriamente. La limpieza **Colores y sabores:** Las combinaciones creativas de los tipos de alimentos harán del bienestar de llevar que comer sea mas una dieta balanceada. placentero y divertido.





En caso de necesitar asesorías
visita nuestro sitio web
[https://www.mediland.mx/centroespecializa
donutricion?gclid=EAIaIQobChMIi-6q8v_2-
wIVqRatBh04EgNhEAAYASAAEgKOC_D_
BwE](https://www.mediland.mx/centroespecializadonutricion?gclid=EAIaIQobChMIi-6q8v_2-wIVqRatBh04EgNhEAAYASAAEgKOC_D_BwE)



Si presentas la revista tendrás un
30% de descuento.

