**10 CONSEJOS PARA UNA NUTRICION SALUDABLE**. 1. Fija horarios para tus comidas. Lo ideal es que puedas fijar horarios para las cuatro comidas principales del día.2. Mastica despacio los alimentos.3. Consume frutas y verduras. Para que te gusten, saborea de forma en que te parezca más ricas.  4. Consume productos lácteos desnatados o bajos en grasas.5. Elije productos con grasas saludables tales como el aceite de oliva o aquellos que sean ricos en antioxidantes.6. Consume pescado. Lo recomendable es que comas pescado 3 o más veces por semana, especialmente azul.7. Consume carnes con bajo aporte graso. Puedes comer carne de pollo, pavo, conejo o avestruz.8. Bebe mucha agua. Recuerda que los refrescos o gaseosas son muy azucaradas y tienen muchas calorías.9. Practica ejercicio. Lo ideal es que puedas hacerlo cuatro veces por semana y por unos 40 minutos.10. Siempre que hagas una dieta, fíjate  que la misma sea recomendada por algún profesional y no olvides que NO existen remedios milagros que en un par de días te harán adelgazar.

**10 CONSEJOS PARA UNA NUTRICION SALUDABLE**. 1. Fija horarios para tus comidas. Lo ideal es que puedas fijar horarios para las cuatro comidas principales del día.2. Mastica despacio los alimentos.3. Consume frutas y verduras. Para que te gusten, saborea de forma en que te parezca más ricas.  4. Consume productos lácteos desnatados o bajos en grasas.5. Elije productos con grasas saludables tales como el aceite de oliva o aquellos que sean ricos en antioxidantes.6. Consume pescado. Lo recomendable es que comas pescado 3 o más veces por semana, especialmente azul.7. Consume carnes con bajo aporte graso. Puedes comer carne de pollo, pavo, conejo o avestruz.8. Bebe mucha agua. Recuerda que los refrescos o gaseosas son muy azucaradas y tienen muchas calorías.9. Practica ejercicio. Lo ideal es que puedas hacerlo cuatro veces por semana y por unos 40 minutos.10. Siempre que hagas una dieta, fíjate  que la misma sea recomendada por algún profesional y no olvides que NO existen remedios milagros que en un par de días te harán adelgazar.

**10 CONSEJOS PARA UNA NUTRICION SALUDABLE**. 1. Fija horarios para tus comidas. Lo ideal es que puedas fijar horarios para las cuatro comidas principales del día.2. Mastica despacio los alimentos.3. Consume frutas y verduras. Para que te gusten, saborea de forma en que te parezca más ricas.  4. Consume productos lácteos desnatados o bajos en grasas.5. Elije productos con grasas saludables tales como el aceite de oliva o aquellos que sean ricos en antioxidantes.6. Consume pescado. Lo recomendable es que comas pescado 3 o más veces por semana, especialmente azul.7. Consume carnes con bajo aporte graso. Puedes comer carne de pollo, pavo, conejo o avestruz.8. Bebe mucha agua. Recuerda que los refrescos o gaseosas son muy azucaradas y tienen muchas calorías.9. Practica ejercicio. Lo ideal es que puedas hacerlo cuatro veces por semana y por unos 40 minutos.10. Siempre que hagas una dieta, fíjate  que la misma sea recomendada por algún profesional y no olvides que NO existen remedios milagros que en un par de días te harán adelgazar.

**10 CONSEJOS PARA UNA NUTRICION SALUDABLE**. 1. Fija horarios para tus comidas. Lo ideal es que puedas fijar horarios para las cuatro comidas principales del día.2. Mastica despacio los alimentos.3. Consume frutas y verduras. Para que te gusten, saborea de forma en que te parezca más ricas.  4. Consume productos lácteos desnatados o bajos en grasas.5. Elije productos con grasas saludables tales como el aceite de oliva o aquellos que sean ricos en antioxidantes.6. Consume pescado. Lo recomendable es que comas pescado 3 o más veces por semana, especialmente azul.7. Consume carnes con bajo aporte graso. Puedes comer carne de pollo, pavo, conejo o avestruz.8. Bebe mucha agua. Recuerda que los refrescos o gaseosas son muy azucaradas y tienen muchas calorías.9. Practica ejercicio. Lo ideal es que puedas hacerlo cuatro veces por semana y por unos 40 minutos.10. Siempre que hagas una dieta, fíjate  que la misma sea recomendada por algún profesional y no olvides que NO existen remedios milagros que en un par de días te harán adelgazar.

**10 CONSEJOS PARA UNA NUTRICION SALUDABLE**. 1. Fija horarios para tus comidas. Lo ideal es que puedas fijar horarios para las cuatro comidas principales del día.2. Mastica despacio los alimentos.3. Consume frutas y verduras. Para que te gusten, saborea de forma en que te parezca más ricas.  4. Consume productos lácteos desnatados o bajos en grasas.5. Elije productos con grasas saludables tales como el aceite de oliva o aquellos que sean ricos en antioxidantes.6. Consume pescado. Lo recomendable es que comas pescado 3 o más veces por semana, especialmente azul.7. Consume carnes con bajo aporte graso. Puedes comer carne de pollo, pavo, conejo o avestruz.8. Bebe mucha agua. Recuerda que los refrescos o gaseosas son muy azucaradas y tienen muchas calorías.9. Practica ejercicio. Lo ideal es que puedas hacerlo cuatro veces por semana y por unos 40 minutos.10. Siempre que hagas una dieta, fíjate  que la misma sea recomendada por algún profesional y no olvides que NO existen remedios milagros que en un par de días te harán adelgazar.

**10 CONSEJOS PARA UNA NUTRICION SALUDABLE**. 1. Fija horarios para tus comidas. Lo ideal es que puedas fijar horarios para las cuatro comidas principales del día.2. Mastica despacio los alimentos.3. Consume frutas y verduras. Para que te gusten, saborea de forma en que te parezca más ricas.  4. Consume productos lácteos desnatados o bajos en grasas.5. Elije productos con grasas saludables tales como el aceite de oliva o aquellos que sean ricos en antioxidantes.6. Consume pescado. Lo recomendable es que comas pescado 3 o más veces por semana, especialmente azul.7. Consume carnes con bajo aporte graso. Puedes comer carne de pollo, pavo, conejo o avestruz.8. Bebe mucha agua. Recuerda que los refrescos o gaseosas son muy azucaradas y tienen muchas calorías.9. Practica ejercicio. Lo ideal es que puedas hacerlo cuatro veces por semana y por unos 40 minutos.10. Siempre que hagas una dieta, fíjate  que la misma sea recomendada por algún profesional y no olvides que NO existen remedios milagros que en un par de días te harán adelgazar.

**10 CONSEJOS PARA UNA NUTRICION SALUDABLE**. 1. Fija horarios para tus comidas. Lo ideal es que puedas fijar horarios para las cuatro comidas principales del día.2. Mastica despacio los alimentos.3. Consume frutas y verduras. Para que te gusten, saborea de forma en que te parezca más ricas.  4. Consume productos lácteos desnatados o bajos en grasas.5. Elije productos con grasas saludables tales como el aceite de oliva o aquellos que sean ricos en antioxidantes.6. Consume pescado. Lo recomendable es que comas pescado 3 o más veces por semana, especialmente azul.7. Consume carnes con bajo aporte graso. Puedes comer carne de pollo, pavo, conejo o avestruz.8. Bebe mucha agua. Recuerda que los refrescos o gaseosas son muy azucaradas y tienen muchas calorías.9. Practica ejercicio. Lo ideal es que puedas hacerlo cuatro veces por semana y por unos 40 minutos.10. Siempre que hagas una dieta, fíjate  que la misma sea recomendada por algún profesional y no olvides que NO existen remedios milagros que en un par de días te harán adelgazar.

**10 CONSEJOS PARA UNA NUTRICION SALUDABLE**. 1. Fija horarios para tus comidas. Lo ideal es que puedas fijar horarios para las cuatro comidas principales del día.2. Mastica despacio los alimentos.3. Consume frutas y verduras. Para que te gusten, saborea de forma en que te parezca más ricas.  4. Consume productos lácteos desnatados o bajos en grasas.5. Elije productos con grasas saludables tales como el aceite de oliva o aquellos que sean ricos en antioxidantes.6. Consume pescado. Lo recomendable es que comas pescado 3 o más veces por semana, especialmente azul.7. Consume carnes con bajo aporte graso. Puedes comer carne de pollo, pavo, conejo o avestruz.8. Bebe mucha agua. Recuerda que los refrescos o gaseosas son muy azucaradas y tienen muchas calorías.9. Practica ejercicio. Lo ideal es que puedas hacerlo cuatro veces por semana y por unos 40 minutos.10. Siempre que hagas una dieta, fíjate  que la misma sea recomendada por algún profesional y no olvides que NO existen remedios milagros que en un par de días te harán adelgazar.

**10 CONSEJOS PARA UNA NUTRICION SALUDABLE**. 1. Fija horarios para tus comidas. Lo ideal es que puedas fijar horarios para las cuatro comidas principales del día.2. Mastica despacio los alimentos.3. Consume frutas y verduras. Para que te gusten, saborea de forma en que te parezca más ricas.  4. Consume productos lácteos desnatados o bajos en grasas.5. Elije productos con grasas saludables tales como el aceite de oliva o aquellos que sean ricos en antioxidantes.6. Consume pescado. Lo recomendable es que comas pescado 3 o más veces por semana, especialmente azul.7. Consume carnes con bajo aporte graso. Puedes comer carne de pollo, pavo, conejo o avestruz.8. Bebe mucha agua. Recuerda que los refrescos o gaseosas son muy azucaradas y tienen muchas calorías.9. Practica ejercicio. Lo ideal es que puedas hacerlo cuatro veces por semana y por unos 40 minutos.10. Siempre que hagas una dieta, fíjate  que la misma sea recomendada por algún profesional y no olvides que NO existen remedios milagros que en un par de días te harán adelgazar.

**10 CONSEJOS PARA UNA NUTRICION SALUDABLE**. 1. Fija horarios para tus comidas. Lo ideal es que puedas fijar horarios para las cuatro comidas principales del día.2. Mastica despacio los alimentos.3. Consume frutas y verduras. Para que te gusten, saborea de forma en que te parezca más ricas.  4. Consume productos lácteos desnatados o bajos en grasas.5. Elije productos con grasas saludables tales como el aceite de oliva o aquellos que sean ricos en antioxidantes.6. Consume pescado. Lo recomendable es que comas pescado 3 o más veces por semana, especialmente azul.7. Consume carnes con bajo aporte graso. Puedes comer carne de pollo, pavo, conejo o avestruz.8. Bebe mucha agua. Recuerda que los refrescos o gaseosas son muy azucaradas y tienen muchas calorías.9. Practica ejercicio. Lo ideal es que puedas hacerlo cuatro veces por semana y por unos 40 minutos.10. Siempre que hagas una dieta, fíjate  que la misma sea recomendada por algún profesional y no olvides que NO existen remedios milagros que en un par de días te harán adelgazar.

**10 CONSEJOS PARA UNA NUTRICION SALUDABLE**. 1. Fija horarios para tus comidas. Lo ideal es que puedas fijar horarios para las cuatro comidas principales del día.2. Mastica despacio los alimentos.3. Consume frutas y verduras. Para que te gusten, saborea de forma en que te parezca más ricas.  4. Consume productos lácteos desnatados o bajos en grasas.5. Elije productos con grasas saludables tales como el aceite de oliva o aquellos que sean ricos en antioxidantes.6. Consume pescado. Lo recomendable es que comas pescado 3 o más veces por semana, especialmente azul.7. Consume carnes con bajo aporte graso. Puedes comer carne de pollo, pavo, conejo o avestruz.8. Bebe mucha agua. Recuerda que los refrescos o gaseosas son muy azucaradas y tienen muchas calorías.9. Practica ejercicio. Lo ideal es que puedas hacerlo cuatro veces por semana y por unos 40 minutos.10. Siempre que hagas una dieta, fíjate  que la misma sea recomendada por algún profesional y no olvides que NO existen remedios milagros que en un par de días te harán adelgazar.

**10 CONSEJOS PARA UNA NUTRICION SALUDABLE**. 1. Fija horarios para tus comidas. Lo ideal es que puedas fijar horarios para las cuatro comidas principales del día.2. Mastica despacio los alimentos.3. Consume frutas y verduras. Para que te gusten, saborea de forma en que te parezca más ricas.  4. Consume productos lácteos desnatados o bajos en grasas.5. Elije productos con grasas saludables tales como el aceite de oliva o aquellos que sean ricos en antioxidantes.6. Consume pescado. Lo recomendable es que comas pescado 3 o más veces por semana, especialmente azul.7. Consume carnes con bajo aporte graso. Puedes comer carne de pollo, pavo, conejo o avestruz.8. Bebe mucha agua. Recuerda que los refrescos o gaseosas son muy azucaradas y tienen muchas calorías.9. Practica ejercicio. Lo ideal es que puedas hacerlo cuatro veces por semana y por unos 40 minutos.10. Siempre que hagas una dieta, fíjate  que la misma sea recomendada por algún profesional y no olvides que NO existen remedios milagros que en un par de días te harán adelgazar.

**10 CONSEJOS PARA UNA NUTRICION SALUDABLE**. 1. Fija horarios para tus comidas. Lo ideal es que puedas fijar horarios para las cuatro comidas principales del día.2. Mastica despacio los alimentos.3. Consume frutas y verduras. Para que te gusten, saborea de forma en que te parezca más ricas.  4. Consume productos lácteos desnatados o bajos en grasas.5. Elije productos con grasas saludables tales como el aceite de oliva o aquellos que sean ricos en antioxidantes.6. Consume pescado. Lo recomendable es que comas pescado 3 o más veces por semana, especialmente azul.7. Consume carnes con bajo aporte graso. Puedes comer carne de pollo, pavo, conejo o avestruz.8. Bebe mucha agua. Recuerda que los refrescos o gaseosas son muy azucaradas y tienen muchas calorías.9. Practica ejercicio. Lo ideal es que puedas hacerlo cuatro veces por semana y por unos 40 minutos.10. Siempre que hagas una dieta, fíjate  que la misma sea recomendada por algún profesional y no olvides que NO existen remedios milagros que en un par de días te harán adelgazar.

**10 CONSEJOS PARA UNA NUTRICION SALUDABLE**. 1. Fija horarios para tus comidas. Lo ideal es que puedas fijar horarios para las cuatro comidas principales del día.2. Mastica despacio los alimentos.3. Consume frutas y verduras. Para que te gusten, saborea de forma en que te parezca más ricas.  4. Consume productos lácteos desnatados o bajos en grasas.5. Elije productos con grasas saludables tales como el aceite de oliva o aquellos que sean ricos en antioxidantes.6. Consume pescado. Lo recomendable es que comas pescado 3 o más veces por semana, especialmente azul.7. Consume carnes con bajo aporte graso. Puedes comer carne de pollo, pavo, conejo o avestruz.8. Bebe mucha agua. Recuerda que los refrescos o gaseosas son muy azucaradas y tienen muchas calorías.9. Practica ejercicio. Lo ideal es que puedas hacerlo cuatro veces por semana y por unos 40 minutos.10. Siempre que hagas una dieta, fíjate  que la misma sea recomendada por algún profesional y no olvides que NO existen remedios milagros que en un par de días te harán adelgazar.