

¿QUÉ RELACIÓN EXISTE ENTRE SALUD LABORAL Y ALIMENTACIÓN?

LA IMPORTANCIA DE ESCOGER ALIMENTOS DE CALIDAD

HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES Y SUS BENEFICIOS PARA LA SALUD



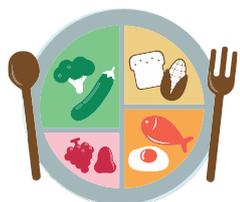
Priorizar por alimentos de origen vegetal como frutas, verduras, legumbres y frutos secos **para obtener todas las vitaminas y minerales necesarios.**



Incluir en la dieta alimentos proteicos de **calidad** como los huevos, los pescados, las carnes magras y legumbres.



Optar por cereales integrales como pasta, pan o arroz integral y legumbres **para conseguir toda la fibra.**



Planificar ingestas saludables, donde se empleen técnicas culinarias saludables y predominen las verduras.



Escoger alimentos como el aceite de oliva, frutos secos, pescados azules y aguacate **para tomar grasas de calidad.**