

¿Por qué incluir **JUGOS DETOX** en tu rutina?



✓ **Bajo en calorías**
Perfectos para cuidar tu figura.

✓ **Efecto saciante**
¡Evita el picoteo innecesario!

✓ **Efecto diurético**
Ayuda a eliminar toxinas.

✓ **Energizantes naturales**
Te activan sin químicos.

✓ **Oxigenan la sangre**
Tu cuerpo funciona mejor.

✓ **Refuerzan tus defensas**
Fortalecen el sistema inmunológico.

✓ **Mejora tu digestión**
Apoya el tránsito intestinal.

✓ **Alcalinizan tu organismo**
Equilibran tu pH natural.

✓ **Ricos en antioxidantes**
Protegen tus células.

✓ **Nutren tu organismo**
Vitaminas y minerales esenciales.



TIP SALUDABLE:

Incluye un jugo detox en tu desayuno o media mañana para empezar el día con energía y bienestar.

Recuerda:

No reemplazan una comida completa, pero sí son el mejor complemento para tu nutrición.



¡TU SALUD COMIENZA CON LO QUE ELIGES TOMAR!



Hanaska
Catering

Colorea tu salud comiando frutas y vegetales

Cada color te aporta algo único... ¡Conócelos y combínalos!



- ✓ Antienvjecimiento
- ✓ Mejora la memoria
- ✓ Reduce riesgo de cáncer

VIOLETA



- ✓ Cuida tu corazón
- ✓ Previene el cáncer
- ✓ Rico en licopeno

ROJO



- ✓ Mejora tu visión
- ✓ Mantiene tu piel sana
- ✓ Fuente de vitamina C

NARANJA



- ✓ Beneficia tu vista
- ✓ Cuida tu piel
- ✓ Rico en vitaminas A y D

AMARILLO



- ✓ Fuente de hierro
- ✓ Rico en antioxidantes
- ✓ Aporta potasio y vitaminas C y K

VERDE



- ✓ Desinflamante natural
- ✓ Reduce colesterol y presión arterial

BLANCO



TIP SALUDABLE:

¡Mientras más colores tenga tu plato, **más nutrientes obtienes!**

RECUERDA:

Come al menos 5 frutas y vegetales al día.
Tu cuerpo y mente te lo agradecerán



El Plato del Bien Comer

¡Tus manos te ayudan a medir las porciones!



Verduras

2 manos llenas

Llénelas de color, fibra y salud.



Proteína

1 palma (100g)

Pollo, pescado, huevo, legumbres.



Carbohidratos

1 puño

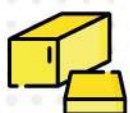
Pan, arroz, pastas, cereales.



Frutas

1 puño

Fuente natural de vitaminas y energía.



Mantequilla

La punta del dedo índice
¡Solo un toque!



Grasas saludables

La punta del pulgar

Aceite de oliva, nueces, palta.

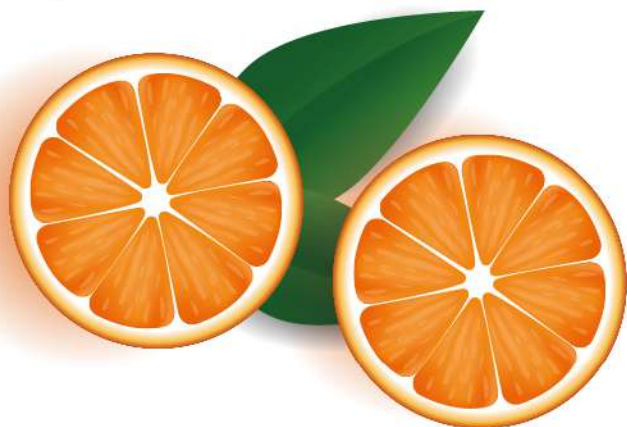


CONSEJO ÚTIL:

¡Una alimentación balanceada + ejercicio diario = salud y energía!

¡Consume Vitamina C y Refuerza tus Defensas!

Beneficios Clave



- ✓ **Mejora** el funcionamiento del hígado
- ✓ **Previene** la acumulación de grasa en arterias
- ✓ **Refuerza** el sistema inmunológico
- ✓ **Acelera** la cicatrización

¿Cuánta Vitamina C Necesitas al Día? (según la OMS)

Edad	Cantidad
0 a 1 año	35 mg
1 a 10 años	45 mg
11 a 14 años	50 mg
Adultos	60 mg
Embarazadas	80 mg
Lactancia	100 mg

Alimentos Ricos en Vitamina C

🍊 Naranja • 🍓 Frutillas • 🍅 Tomate riñón
🍍 Piña • 🥝 Kiwi • 🍋 Limón • 🌶️ Ají
🌿 Pimientos • 🍇 Uvas • 🌱 Perejil • 🥬 Espinaca

✓ **¡Incluye estos alimentos en tu dieta y mantén los resfríos lejos de ti!**



¿Consumir Café es Bueno o Malo?



Hanaska
Catering

Beneficios del Café

- ✓ Mejora la memoria
- ✓ Disminuye el riesgo de enfermedades como Parkinson, Alzheimer, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer
- ✓ Favorece la digestión
- ✓ Retarda el envejecimiento de la piel
- ✓ Aporta energía y concentración

Consecuencias del Exceso

- ✓ Genera adicción a la cafeína
- ✓ Aumenta colesterol y presión arterial
- ✓ Afecta el sueño
- ✓ Mancha los dientes
- ✓ Aumenta la pérdida de calcio
- ✓ Dificulta la absorción del hierro

RECUERDA:

El café contiene antioxidantes, vitaminas y minerales, pero **itodo en exceso es dañino!**

DISFRÚTALO CON MODERACIÓN



Hanaska
Catering

TIPS CLAVE

PARA UNA
ALIMENTACIÓN SALUDABLE

¡Pequeños hábitos que hacen una gran diferencia!



Come despacio

Saborea cada bocado y mastica bien los alimentos.



Evita excesos en la noche

Reduce el consumo de azúcares y carbohidratos por la tarde y noche.



Hidrátate bien

Bebe entre 1.5 y 2 litros de agua al día. Es vital para tu energía y digestión.



Establece horarios para comer

Comer a las mismas horas ayuda a tu metabolismo.



Desayuna siempre

Es la comida más importante del día. ¡No la saltes!



5 comidas al día

3 principales + 2 snacks saludables = energía constante durante tu jornada.

RECUERDA:

Cuidar tu salud empieza
con tus elecciones diarias.

Tu bienestar está en tus manos.

