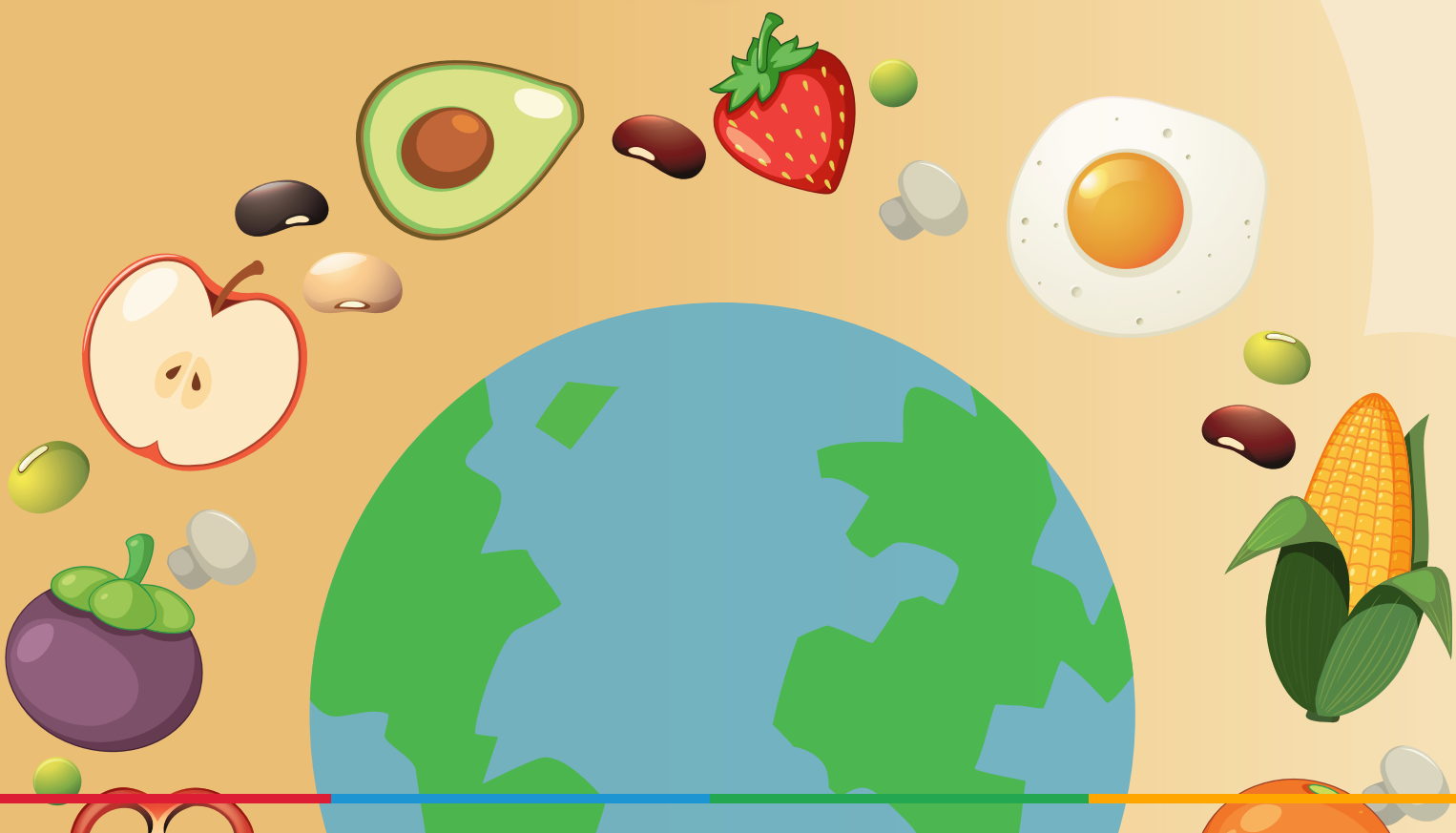


➔ Recuerda que el mejor multivitamínico es consumir frutas y vegetales diariamente.

7 DE ABRIL



# DÍA Mundial DE LA Salud



# ¿Por qué comer Fanesca?

Este plato tradicional es una excelente fuente de proteína vegetal, rico en aminoácidos, vitaminas y minerales esenciales.

## CALCIO Y FÓSFORO

Intervienen en procesos como la contractibilidad muscular, regulan diversas enzimas y contribuyen a la mineralización de los huesos.

## ZINC

Favorece la cicatrización de heridas y ayuda a contrarrestar el estrés.

## MAGNESIO

Actúa directamente en la transmisión nerviosa.

## TIAMINA (VITAMINA B1)

Esencial para el correcto funcionamiento del corazón, los músculos y el sistema nervioso.

## NIACINA (VITAMINA B3)

Participa en el crecimiento, el funcionamiento del sistema nervioso y el buen estado de la piel.

## POTASIO

Participa en los mecanismos de contracción y relajación muscular, ayudando a prevenir calambres.


## RIBOFLAVINA (VITAMINA B2)


Necesaria para la integridad de la piel y las mucosas; además, es beneficiosa para la visión por su papel en la oxigenación de la córnea.


**Recuerda que, al ser un plato con alto aporte calórico, es recomendable equilibrar el resto de tus comidas con opciones más ligeras.**


# 8 Claves para que tu salud esté OK


## ¡TU SALUD DEPENDE DE TI!


- 

1 Realiza ejercicio al menos 3 veces por semana durante 30 minutos. Además de mejorar tu salud, te ayudará a controlar y reducir el estrés.
- 


2 Mantente bien hidratado. Procura consumir al menos 6 vasos de agua al día.
- 

3 Evita el consumo de azúcar refinada, ya que no aporta beneficios a la salud.
- 

4 Limita el consumo de frituras y grasas saturadas. Evita ingerirlas con frecuencia.
- 

5 Obtén tus vitaminas de frutas y vegetales. Se recomienda consumir al menos 5 porciones al día.
- 

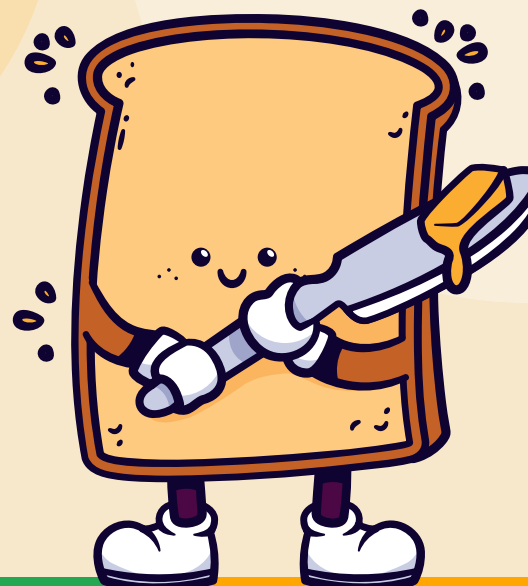
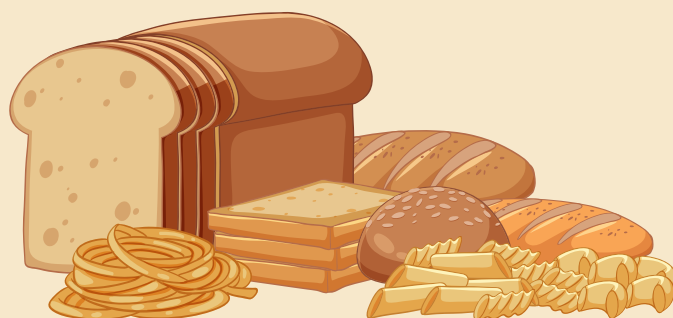
6 Controla las porciones de tus alimentos. La cantidad de carbohidratos debe ser, como máximo, equivalente al tamaño de tu puño.
- 

7 Duerme al menos 6 horas diarias. Un buen descanso facilita el cumplimiento de tus objetivos nutricionales.
- 

8 Evita el consumo excesivo de alimentos procesados.

# *La medida perfecta en tu mano*

¿Sabías que tu puño puede ser tu mejor guía?  
La cantidad de carbohidratos que necesitas en cada  
comida es del tamaño de tu puño cerrado.



**¡NUTRIRTE BIEN  
TAMBIÉN PUEDE SER FÁCIL!**