

Aliméntate sanamente

La salud comienza por una buena alimentación, te recomendamos:

- * Preferir el consumo de frutas, verduras y alimentos poco procesados.
- * Limitar el consumo de azúcar, sobre los alimentos chatarra.

No confundas la alimentación saludable con:

-  **Comer alimentos light sin restricción.**
-  **Tomar jugos en cualquier cantidad.**
-  **Comer menos veces al día para adelgazar.**

Infórmate y participa en actividades de alimentación saludable.

¡Te esperamos!



ELSSA
ENTORNOS LABORALES
SEGUROS Y SALUDABLES



Escanea el siguiente código QR para más información.



GOBIERNO DE
MÉXICO

