

Comer bien fuera de casa



Procura escoger un menú variado.



Evita las raciones demasiado grandes.

Preferiblemente, elige agua como bebida.

De postres, mejor escoger fruta fresca.

Busca un restaurante que ofrezca vegetales frescos.

Escoge platos con cocciones suaves: asados, a la plancha, a la parrilla o al vapor.



Si es posible, dedica más de media hora a comer.

Fuente del contenido:

 Infermera virtual.com



COL·LEGI OFICIAL
INFERMERES I INFERMERS
BARCELONA

Síguenos:

