

Cocinar bien...

¡Es tan fácil!

Ponte un gorro de chef ✓

Utiliza ingredientes sanos ✓

Y tómate tu tiempo y disfruta ✓

Alimentarte de forma saludable te aportará la energía necesaria para evitar la fatiga en tu día a día.

Comer bien te hace sentir mejor, favorece el buen humor y un estado de ánimo positivo.



¿Sabes qué comer para mantenerte sano?

Una comida equilibrada debe contener 3 grupos básicos de alimentos:

Verduras, frutas y hortalizas

Deben ser la base de tu dieta.

Cuanta más cantidad y variedad mejor.

Hidratos de carbono

Además de los cereales integrales, los tubérculos aportan hidratos de carbono y fibra.

Proteínas

Elige carnes blancas y aves, huevos de calidad y, como fuente de proteína vegetal, las legumbres.

**Fundación
mapfre**

Logo Entidad