



**NUBICA**  
NUTRICIÓN ESPECIALIZADA



# Genera Salud





# Recomendaciones Generales

## **Come más frutas y verduras:**

Incluye al menos 5 porciones de frutas y verduras en tu alimentación diaria, pueden ser tu snack.

## **Elige granos integrales:**

Opta por granos integrales como arroz integral, quinoa y pan integral en lugar de granos refinados.

# Recomendaciones Generales



**Come proteínas magras:** como pollo, pescado y leguminosas (frijoles, lentejas) en lugar de carnes con grasa, por ejemplo, el pollo con piel o carne rojas con grasa.



**Incluye grasas saludables:** como aguacate, nuez, almendra y aceites vegetales en tu alimentación diaria.



**Disminuye el consumo de grasas saturadas:** como tocino, chorizo, hamburguesas, mayonesa, pizza, etc.



## Recomendaciones para la salud digestiva

- ▶ Come alimentos ricos en fibra: como frutas, verduras y granos integrales en tu alimentación.
- ▶ Incluye probióticos y prebióticos: consume yogur y kéfir, kombucha o probióticos comerciales para apoyar la salud digestiva.



# Recomendaciones para salud cardiovascular

- ▶ Limita el consumo de sodio: Evita consumir alimentos con alto contenido de sodio como productos procesados y condimentos.
- ▶ Come alimentos ricos en omega-3: como pescado y frutos secos.



# Recomendaciones para una buena nutrición

- ▶ Come con regularidad: Esto te ayuda a mantener tus niveles de energía y concentración y evita que comas grandes cantidades por falta de alimento
- ▶ Evita comer alimentos altos en calorías antes de acostarte: Comer al menos 2 horas antes de acostarte evita problemas digestivos como reflujo.
- ▶ Come en un ambiente relajado: Come sin distracciones como celulares



- 
- ▶ Recuerda que una nutrición saludable es solo una parte de un estilo de vida saludable. Asegúrate de combinar un plan de alimentación saludable con ejercicio regular y un descanso adecuado para mantener tu salud y bienestar.



**NUBICA**  
NUTRICIÓN ESPECIALIZADA



**Beatriz Abundis**  
**Nubica**



**Beatriz Abundis**