

¿Cómo puedo alimentarme estando de vacaciones?

Soundialys


Tener una dieta **equilibrada, variada, suficiente, atractiva e inocua** no es difícil, solo siga las siguientes recomendaciones:

Cuidar la higiene de los alimentos. Preferir pedir a la carta que el bufete.

Para hidratarse, es mejor preferir agua natural en lugar de refrescos, alcohol, jugos, etc.

Si se le antoja un postre, puede elegir frutos secos, pasas, arándanos, entre otros. También puede optar por gelatina o arroz con leche solamente una vez.

Preferir los alimentos que estén cocidos, asados, al horno y a la plancha; en lugar de capeados, empanizados o fritos.



Centro para el
Cuidado
Renal y Urológico

Puerto Vallarta, Jalisco
Ave. De Los Tules 168-10
Las Aralias C.P. 48328 México

+52 322 293 6906
WhatsApp +52 1 322 170 0848

contact@soundialys.com
www.soundialys.com