

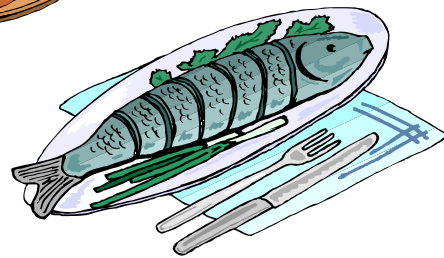
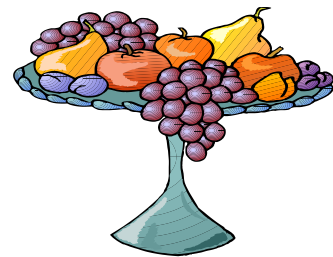
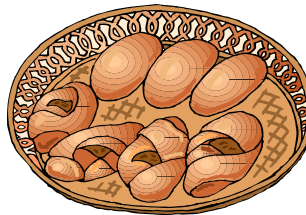
PROGRAMA DE EDUCACION PARA LA
SALUD EN EL TRABAJO

ALIMENTACION / DIETA

TU, ¿TE ALIMENTAS CON PREVENCION?

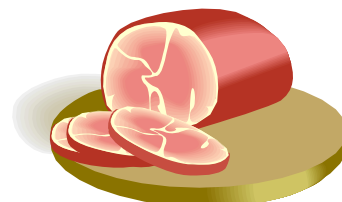
• Puedes comer a voluntad

- Carnes blancas
- Legumbres
- Frutas frescas
- Agua mineral
- Productos descremados
- Pan integral



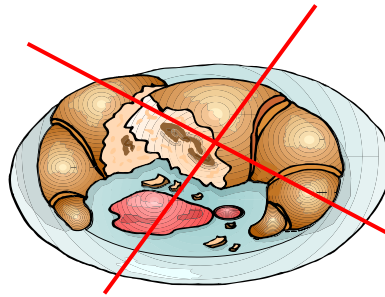
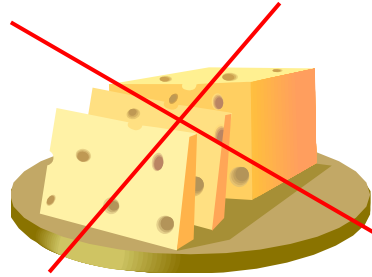
• Puedes comer con moderación

- Carnes rojas
- Productos semidescremados
- Yema de huevo
- Frutas o vegetales en conserva
- Mermeladas y dulces
- Bebidas que contienen cafeína
- Chocolate



- Evita comer

- Quesos cremosos y duros
- Carnes saladas
- Panceta o tocino
- Mayonesa y frituras
- Leche y yogurt integral
- Crema de leche
- Aceitunas
- Croissants, tortas fritas



FUENTE: MEDILAB