



Estamos
siempre contigo



Nutrición

5 Consejos de nutrición durante el confinamiento

Tu alimentación es importante todos los días de tu vida, y en esta época en especial, debes prestar atención a lo que comes. Así evitarás el sobrepeso, la alteración de los valores sanguíneos y las complicaciones que traen.

En Colfondos te acompañamos en todo momento. Por eso te compartimos estas útiles recomendaciones:



1. Aléjate de los alimentos procesados, los dulces y las bebidas gaseosas y alcohólicas, pues tienen muchas calorías y ningún aporte nutricional.



2. Aumenta el consumo de frutas y vegetales: son ricos en vitaminas y antioxidantes y protegen tu sistema inmunológico.



3. Respeta los horarios y las porciones de las comidas: así evitarás las meriendas excesivas e innecesarias.



4. Elimina el consumo de carbohidratos sin fibras, pues favorecen el aumento de peso y afectan el tránsito intestinal.



5. Incluye proteínas y grasas saludables en todas tus comidas.

Te invitamos a leer este interesante artículo

Leer

#LoVivimosContigo

Colfondos
del grupo HABITAT

Síguenos en: 

Colfondos S.A. Pensiones y Cesantías. Sociedad administradora de fondos de pensiones y de cesantías. Líneas Contact Center Bogotá 7484888, Medellín 6042888, Cali 4899888, Barranquilla 3869888, Bucaramanga 6985888, Cartagena 6949888 o gratis para el resto del país en la línea 01 800 05 10000.

Recuerda que esta dirección de correo es utilizada únicamente para envío de información. No respondas este mensaje.