

Clave para cualquier edad.

# DÍA MUNDIAL DE LA NUTRICIÓN

No es lo mismo alimentarse que tener una adecuada nutrición. Para satisfacer la demanda diaria para las funciones vitales, contribuir al buen desarrollo de nuestros sistemas y prevenir enfermedades, es fundamental una dieta sana y equilibrada.

- Incorporá alimentos variados.
- Reducí el consumo de sal y azúcar.
- Limitá la ingesta de grasas saturadas (mayonesas, embutidos, frituras).
- Siempre incluí frutas en tus comidas.
- Hidratate bien.
- Realizá actividad física adecuada a tu edad.



Si necesitás **Turnos Médicos** en la **Clínica AMEBPBA** podés obtenerlos a través de la **Web App** o nuestro sitio web **[www.amebpba.org.ar](http://www.amebpba.org.ar)**. Sino comunicate con nuestro Centro de Atención Telefónica al **0810-222-6888** de Lun. a Vie. de 9,30 a 17 hs.