

# CUIDEMOS NUESTRA ALIMENTACIÓN EN LAS FIESTAS



En esta época solemos excedernos en la ingesta de comidas hipercalóricas, a lo que no ayudan las altas temperaturas. Para que éstas fiestas no te pasen factura, La Mutual te trae algunas recomendaciones para disfrutar sin problemas.

- Evitá el exceso de azúcares en alimentos y bebidas.
- Limitá el consumo de grasas y sodio.
- No expongas los alimentos refrigerados a temperatura ambiente.
- Mantené la cadena de frío de los alimentos que lo necesitan.
- Moderá el consumo de las bebidas alcohólicas y energizantes.
- Evitá las porciones excesivas.



**LAMUTUAL**

Asociación Mutualista de Empleados del Banco de la Provincia de Buenos Aires