

JUGUEMOS, VERDADERO O FALSO

Nutricionista Jenniffer Moreno



EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO
DIVISIÓN EDUCACIÓN - CORMUN RANCAGUA



EDUCACIÓN
RAN
CAGUA



"Agua con jugo de limón en ayunas,
me harán perder grasa corporal"

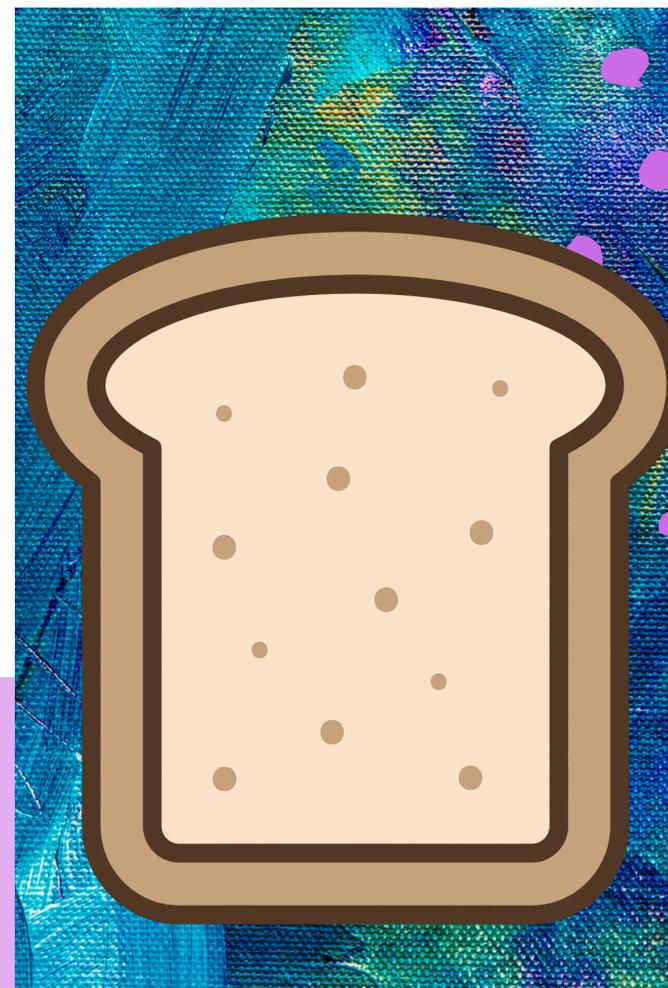
Falso, el limón es rico nutricionalmente, pero no reduce la grasa corporal, para eso, debes realizar actividad física.



EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO
DIVISION EDUCACION - CORMUN RANCAGUA



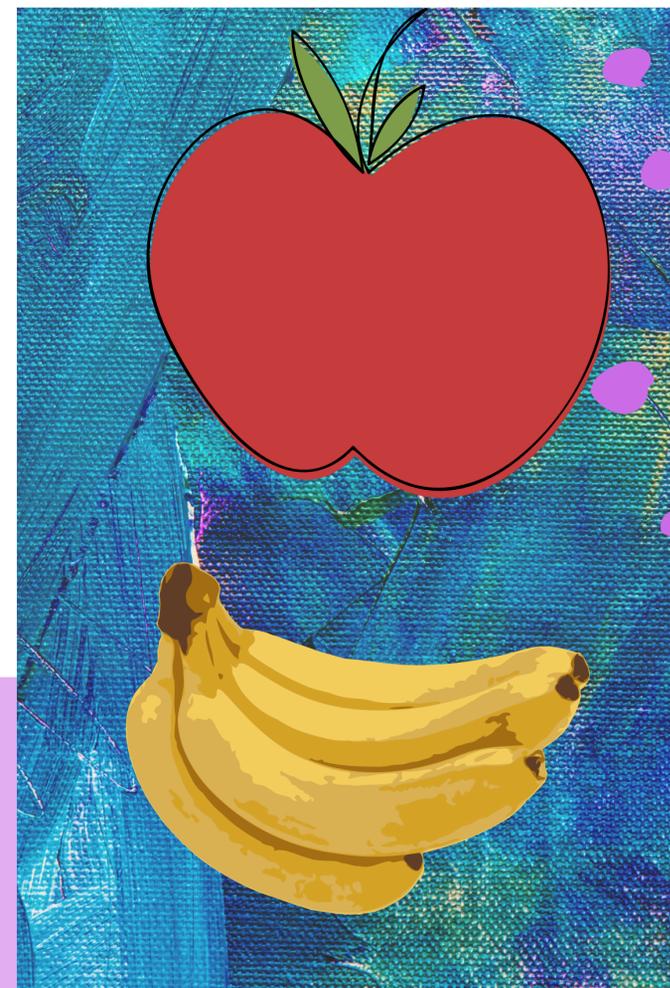
EDUCACIÓN
RAN
CAGUA



"Evita consumir pan, pues te hará ganar centímetros abdominales"

Falso, el pan en su adecuada porción, es perfectamente saludable, y si es integral, todavía mejor. Además es parte de nuestra cultura culinaria.

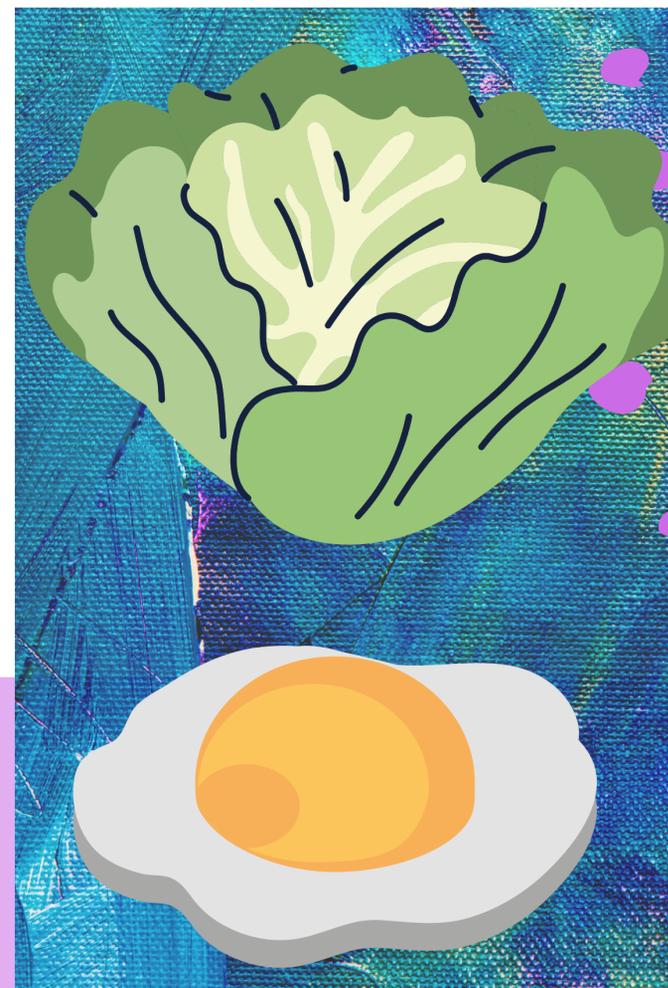
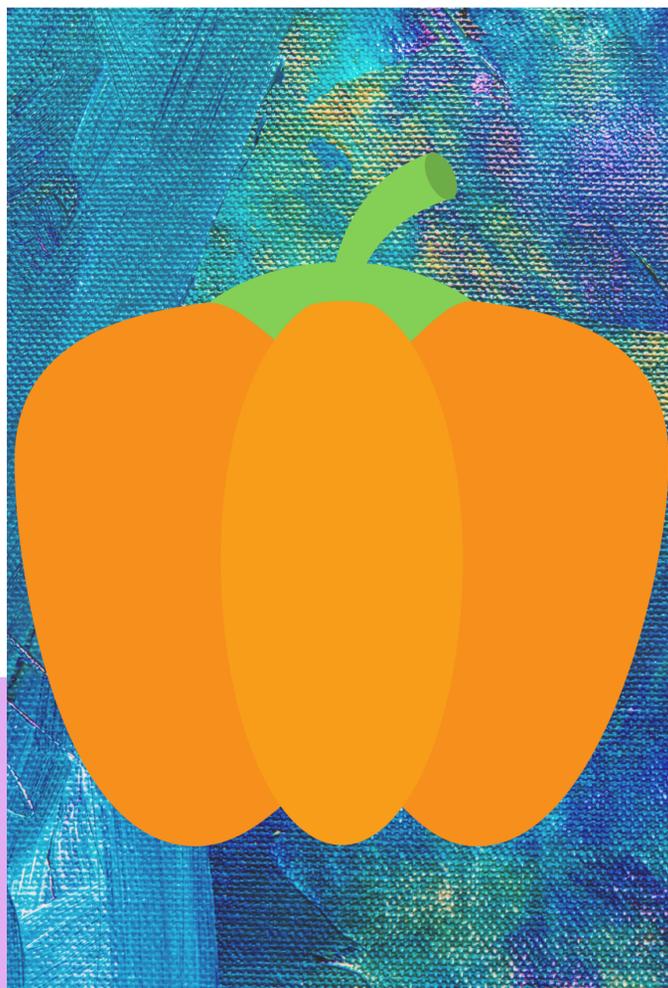
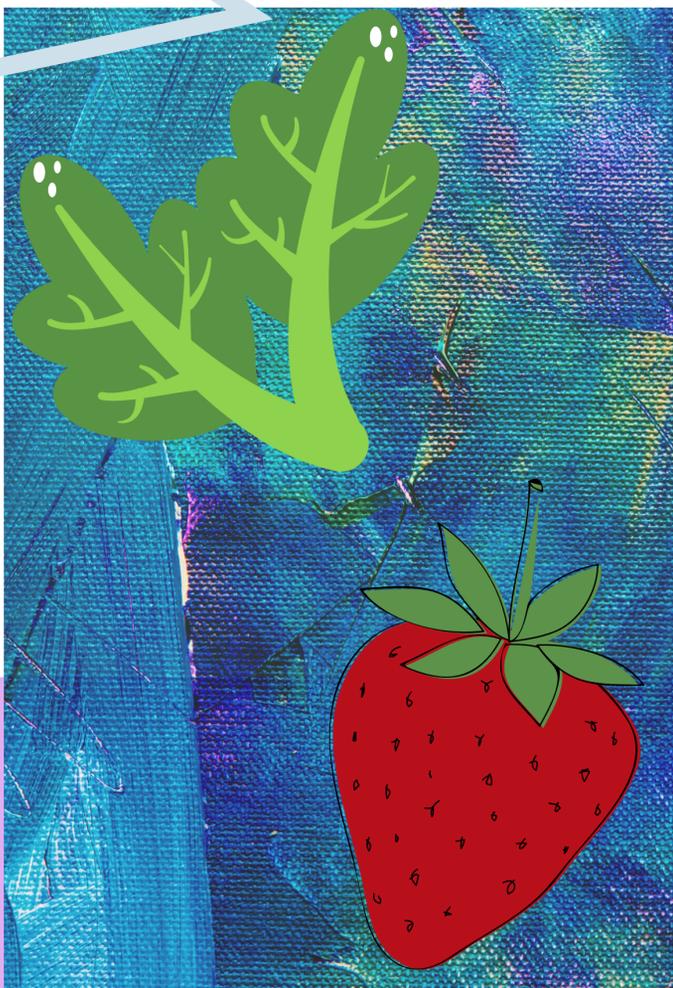




"Los batidos de frutas y verduras son suficiente como alimento diario"

Falso, son ricos en vitaminas y minerales, pero reducidos en energía. Además no es recomendable consumirlas siempre de esta forma, entregar los alimentos al organismo, ya licuados, disminuye la actividad intestinal del organismo.





"La dieta vegetariana me ayudará a lograr un peso corporal saludable"

Falso, es un tipo de alimentación compuesta casi exclusivamente por alimentos de origen vegetal, como legumbres, verduras, frutas, entre otros. Pero como con todo regimen alimenticio, son las porciones de los alimentos, las que definen si tendrás un peso saludable o no.





No expongamos tu salud, es importante que estés informado para alimentarte correctamente.



EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO
DIVISION EDUCACION - CORMUN RANCAGUA





EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO

DIVISIÓN EDUCACIÓN - CORMUN RANCAGUA