



PALADINA
HEALTH™



ACTIVATE™
HEALTHCARE

Coma con propósito. Sea sano de corazón.

QUIÉRASE A USTED MISMO Y SIGUE LOS SIGUIENTES CONSEJOS PARA VIVIR SANO CON EL CORAZÓN.

Pueda ser que está comiendo bastante comida. ¿Pero esta recibiendo los nutrientes que su cuerpo necesita para estar saludable? Alimentos con vitaminas, minerales, proteínas, granos integrales y otros nutrientes que son más bajos en calorías, pueden ayudarlo a controlar su peso, colesterol, y presión arterial.



OPTA POR GRANOS INTEGRALES

BAJA EL CONSUMO DE SAL

ESCOJA PRODUCTOS LÁCTEOS BAJOS EN GRASA

PRUEBE NUECES Y LEGUMBRES

COME CARNE DE AVE SIN PIEL Y PESCADO

COME UNA VARIEDAD DE FRUTAS Y VERDURAS

EVITA LAS GRASAS TRANS

REDUCE COMESTIBLES CON AZUCAR AÑADIDO

¡Para un corazón sano y consejos de nutrición, visite su Centro de Salud y Bienestar u otro proveedor de cuidado médico hoy!