

Alimentación y Vida Sana

Lo que comemos va ligado a nuestra habilidad de disfrutar de la vida a plenitud. Para ello no importa la edad que tenga la persona ni su estado actual de salud. La comida que escogemos constituye la base para:

-

promover y mantener una buena salud.

-

promover el crecimiento en infantes, niños y adolescentes.

-

prevenir algunas enfermedades crónicas (como enfermedades del corazón y diabetes) y tratar otras.

-

recuperarse más rápidamente de las lesiones y cirugías.