

Consejos de alimentación en tiempos de pandemia



Una alimentación equilibrada y saludable promueve la salud, regula el organismo, contribuye a la prevención y reduce la aparición de enfermedades crónicas. Ya sabemos que cada día más personas nos hablan sobre qué tenemos que comer, qué alimentos aportan más nutrientes y cuáles son los más perjudiciales, etc. Por eso, gracias a este vídeo podréis conocer, por boca de profesionales, las recomendaciones más adecuadas para estar bien tanto físicamente como mentalmente.

<https://youtu.be/n5y4gHmEanA>

Consejos de alimentación en tiempos de pandemia



