

¡Optimiza tu Nutrición!



6

Secretos del Bienestar

Las personas son más conscientes en sus elecciones alimenticias debido a las evidencias científicas. ¿Qué tipo de dieta mejorará mi calidad de vida? ¿Cómo impactarán

mis elecciones en el medio ambiente? Seguir una dieta vegetariana puede ser un gran beneficio tanto para tu salud física y mental, como para el planeta. Este tipo de dieta consiste en obtener la mayor parte de las calorías de los cereales integrales, legumbres, frutos secos, frutas y verduras. Estos alimentos sin refinar y poco procesados proveen una gran cantidad de vitaminas, minerales, fibra y fitoquímicos.

Las legumbres, incluyendo la soja, y los frutos secos son una buena fuente de proteínas vegetales. Los huevos y la leche deben usarse con moderación si se consumen. ¡Disfruta de los colores, aromas y variedad de los alimentos vegetales! 🌱

¡Puedes empezar hoy mismo!

www.secretsofwellness.org



Valérie Dufour

Director del Departamento de
Salud - EUD
Berna, Suiza