

En Colomer cumplimos con ofrecer una alimentación completa, equilibrada, suficiente y adecuada. Sin embargo, es importante que de acuerdo a las necesidades nutricionales de cada individuo se realicen los ajustes pertinentes, así, que tenga en cuenta:

**¡ATENCIÓN MUY IMPORTANTE!**

PARA LLEVAR UN ESTILO DE VIDA ACTIVO Y SALUDABLE, ADEMÁS DE HACER DEPORTE Y COMER DE MANERA SANA, HAY QUE CUIDAR LAS PORCIONES DE NUESTRO PLATO

**PORCIONES DEL PLATO**

**CUIDA  
TUS PORCIONES**  
CONSEJOS Y PORCIONES



¼ de plato: carbohidratos (pasta, arroz, papa, yuca, plátano, tortillas, granos)

¼ de plato: proteína carne, pescado, huevo, pollo, atún

½ plato: verduras crudas y/o cocidas  
Acompaña con 1 pieza de fruta entera  
Y Prefiere para beber agua

**PARA NO COMER EN EXCESO...**

**AQUÍ VAN UNOS CONSEJOS**

Toma agua antes de empezar a comer.

Puedes adicionarle 1 a 2 cucharadas de semillas de chía para mayor saciedad y consumo de fibra

Pasa primero por la barra de ensaladas y sírvete una buena porción

Suelta los cubiertos en la mesa entre cada bocado

Come despacio y mastica bien cada bocado, para esto lleva bocados chicos y no te ayudes con líquidos.