

Nutrición + Educación • Buena Salud

¿Que comemos hoy?

Este nuevo espacio no solo está dirigido a las personas que necesitan conocer más sobre nutrición. Este espacio es para vos, para que puedas modificar tus hábitos de vida, comiendo fresco, sano y rico, asegurando además una buena salud para toda tu familia.



Si estás cansado de vivir en un mundo dominado por los colorantes y los conservantes, si quieres recuperar los sabores de los alimentos y disfrutar de productos traídos directamente de la huerta, esta es tu oportunidad, porque sin más lejos y con un simple Click!!! Click!!! en:

<www.mercadofisherton.com>

En el Mercado de Concentración de Fisherton, junto a la ecónoma **Paola D'Antonio** hemos creado un nuevo espacio, con recetas sanas, ricas y económicas. Esta iniciativa reúne a más de medio centenar de productores de nuestra zona y a más de 600 verdulerías con el objetivo de recuperar los valores de la cuidada calidad artesanal. Un nuevo espacio para conocer productos 100% naturales, frescos y sanos, de nuestra comunidad, proponiendo nuevos sabores y recuperando los sabores tradicionales.



www.mer

Mantenga 4 comidas diarias

Es muy importante mantener cuatro comidas diarias (desayuno, almuerzo, merienda y cena) dentro de horarios establecidos, así nuestro cuerpo se acostumbrará a recibir un aporte calórico regular y podrá mantener los niveles de glicemia normales, evitando complicaciones de salud como obesidad y diabetes.

Aumente el consumo de frutas y verduras

El consumo de 5 porciones de frutas y/o verduras diarias, proporcionan a nuestro organismo una cantidad abundante de fibra, vitaminas y minerales, que no sólo ayudan a mantener un estado saludable sino que además mejoran nuestra digestión.





cadofishe

30 minutos de ejercicios 3 veces por semana

Los ejercicios aeróbicos como; el trote, caminar y bicicleta, no sólo ayudan a mejorar nuestra condición física, sino también mejoran nuestra salud cardiovascular. Estos ejercicios son mucho más efectivos a la hora de querer una disminución rápida de peso, acompañada de una alimentación equilibrada.

Consuma las verduras de hojas verdes con limón

El hierro es un mineral muy importante para nuestro organismo, posibilita la formación de hemoglobina, la proteína de los glóbulos rojos que permite transportar el oxígeno a los tejidos del organismo, fortalece la calidad de la sangre y aumenta la resistencia al estrés y a las enfermedades, previene la fatiga y estimula la piel sana. Su déficit causa anemia.

Existen dos tipos de hierros el hémico que proviene de fuentes animales (principalmente carnes rojas) el cual es absorbido fácilmente por nuestro organismo, y el no hémico proveniente de fuentes vegetales (hortalizas de hojas verdes, legumbres y salvado) de difícil absorción. Diversos estudios han demostrado que el consumo de estos alimentos con vitamina C (limón) aumenta la utilización de este tipo de hierro por nuestro organismo.



erton.com

Las dietas milagrosas no existen

Antes de ponerse a dieta, lo mejor es contactar a un profesional de salud competente en temas de nutrición (Nutricionista), ellos podrán orientarte de una forma segura para evitar desequilibrios que dañen tu salud.

Este espacio está diseñado para brindar claridad e información a nuestros seguidores, y aclarar dudas con respecto al adecuado consumo de frutas y verduras en el ámbito alimentario- nutricional, por cualquier consulta deja tu mensaje y le responderemos a la brevedad, sin costo alguno.

www.mercadofisherton.com





COMA MEJOR



La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura (FAO) **recomiendan como objetivo poblacional no menos de 5 porciones por día (un mínimo de 400 grs. diarios) que contemplen frutas y verduras** (excluidas las papas y otros tubérculos feculentos) para prevenir enfermedades crónicas como las cardiopatías, el cáncer, la diabetes o la obesidad y carencias de micronutrientes.



Mercado de Concentración Fisherton

Consorcio de Propietarios del Mercado de Concentración de Fisherton
Wilde 848, teléfonos 4563501 y 4565900, S2006FVN Rosario, Santa Fe, Argentina
info@mercadofisherton.com | www.mercadofisherton.com