

CÓDIGOS DE BIENESTAR



ALIMENTACIÓN
SALUDABLE



SE EXTIENDE PLAZO PARA CONCURSAR EN GALERÍA DE ARTE PJUD

Hasta el lunes 26 de julio estaremos recibiendo fotografías de sus obras de artes a nuestro correo codigosbienestar@pjud.cl. Pueden participar personas que integran el Poder Judicial y sus familias. Premio sorpresa.



CON LAS MANOS EN LA MASA

CAROLINA BEZAMAT
NOS HABLA DE LAS PROPIEDADES
DEL BRÓCOLI

[CLIC AQUÍ](#)



DESCONECTEMONOS





¿CUÁL ES LA PORCIÓN RECOMENDADA QUE DEBERÍAS COMER AL DÍA SEGÚN EL PORTE DE TU MANO?

VERDURAS
Lo recomendable es comer tres a cuatro veces al día lo que cabe en dos palmas ahuecadas.

FRUTAS
Al día se sugiere consumir dos veces lo que quepa en una mano extendida

CARNE O POLLO
Dos veces a la semana se recomienda consumir en cantidad similar al tamaño de la palma de su mano



PESCADO
Consumir al menos dos veces a la semana y la porción equivale a su mano extendida más la muñeca.

PASTAS, ARROZ Y LEGUMBRES
Dos veces al día, el consumo debe ser parecido al tamaño de su puño cerrado.

MANTEQUILLA O AZÚCAR
No debe superar la tercera parte de su dedo índice

RRHH brinda servicio de atención y apoyo psicológico, escribe a contenciones@pjud.cl


¡PRONTO!
¿Te gustaría recibir este boletín a tu Whatsapp?

Comparte en

