



# La dieta mediterránea ocupa el primer lugar

La dieta mediterránea ha sido elegida como la mejor opción para una alimentación saludable. Es la dieta basada en plantas más beneficiosa para el corazón, la más fácil de seguir y la mejor para la diabetes. Añada el plan a su rutina diaria con estos alimentos y muchos otros:

⌘ Frutas

⌘ Frutos secos y semillas

⌘ Cereales integrales

⌘ Grasas saludables

⌘ Verduras

⌘ Legumbres

⌘ Pescados y mariscos

⌘ Hierbas y especias

Presentado por: Integrity Consulting Group

104 Interchange Plaza, Suite 202, Monroe Township, NJ 08831

(888) 737-4313 [customerservice@integritycg.com](mailto:customerservice@integritycg.com)



**INTEGRITY CONSULTING GROUP**

*Employee Benefits Specialists*