



# MEDINA & RIVERA

## INGENIEROS ASOCIADOS S.A.S.

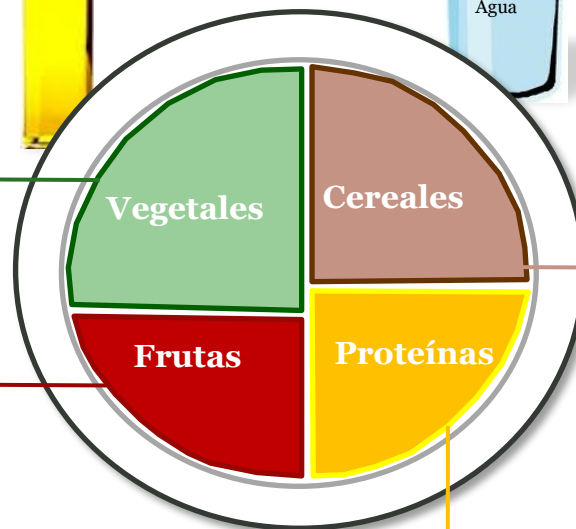
### Un plato saludable

Use aceites saludables (como el aceite de oliva) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la manteca. Evite las grasas trans.



Cuanta mas cantidad y variedad de verduras consuma, mejor. Papas no cuentan.

Coma gran cantidad de frutas de todos los colores



Beba agua, te o café (con poco o nada de azúcar). Limite los lácteos (1-2 raciones al día) y jugos artificiales (1 pequeño vaso al día). Evite las bebidas azucaradas



Coma cereales integrales (como arroz, pan y pastas integrales). Limite los cereales refinados (como el arroz y pan blanco)

Elija pescado, carnes de ave, legumbres, y frutas secas. Limite el consumo de carne rojas. Evite los embutidos, fiambres, y ostras carnes procesadas.

### Programación MAYO

DIA DEL TRABAJO	1
GONZALES JAIME LUIS GUILLERMO	3
ANTONIO JOSE PEREZ DE LA CRUZ	4
LYDA RUBEY LEDEZMA BRAVO	4
ALEJANDRA PAOLA ZEA PEREZ	6
CARDENAS VALDERRAMA EDGAR	7
VELOZA RUBIANO VENECIO	9
DIANA DE LA MADRE	14
GLORIA LORENA RAMIREZ YARURO	22
VACA MORALES JHVN EDISON	23
GATTAN HEREDIA MERCEDES GILMA	24
MARTHA MONICA ALVEAR REBOLLEDO	24
CARLOS ALBERTO SANABRIA GELVES	24
NESTOR JAVIER DE LA HOZ	26
DILMER ALEXANDER LOPEZ GORDILLO	28
CLAUDIA CELIS	28



**Manténgase activo**