


[Noticias](#)
[Programación](#)
[Sobre Nosotros](#)
[Enlaces](#)
[Inicio](#)

## Ayuda

Esta leyendo el cuerpo completo de una noticia que escogió en nuestra página principal o en nuestra sección de noticias o en las noticias de hoy organizadas por tipo.

Si desea regresar a la sección de noticias oprima sobre el botón marcado regresar a las noticias.

Si desea regresar a la página de Inicio escoja inicio de la barra ubicada en la parte de arriba de esta página.

si desea regresar a las noticias de hoy organizadas por tipo escoja la que desea observar en el bloque ubicado en la parte de abajo.



Chiriquí y Bocas del toro 92.5 FM Provincias Cent

Panamá, Colón y Darién 101.9 FM

## Noticia Completa

### Comer bien y sin temores más allá de la oficina

Fecha Publicación: 04/23/2006 12:00:00 a.m.

Resumen: **Son simples, no requieren mayor esfuerzo, sólo un poco de disciplina.**



Conozca qué tipo de restaurantes le conviene elegir, cuáles alimentos hay restringir y qué precauciones es aconsejable tomar, para que la comida del de casa, sea una pausa en el ritmo del trabajo, pero no se convierta en un : nutrición saludable ni el buen peso corporal. Una ecuación que no siemp acorde con esa intención, pero que debe ser vigilada a conciencia.

## Secciones

- [Nacionales](#)
- [Internacionales](#)
- [Deportes](#)
- [Agenda Nacional](#)
- [Culturales](#)
- [Salud](#)
- [Ecología](#)
- [Ciencia y Tecnología](#)

Lo primero, según los especialistas, es que cada mañana se debe planificar alimentación del día que va a comenzar para equilibrar la ingestión total decir de calorías.

Debe evitar llegar a la comida del mediodía con un hambre voraz, ya que de más, y antes de llegar al lugar donde habrá de comer debe tener ya una pedirá al mesonero y la cantidad, tomando en cuenta las otras comidas d cuestión.

Estos son algunos de los consejos básicos para comer fuera de casa, si salud ni la línea, que propone el médico español Gregorio Mariscal Bue dietética y nutrición, que asegura que las comidas cerca del lugar de traba toda prisa y sin control, van socavando el estado de una buena salud.



Según el experto, los excesos calóricos cometidos en las comidas del compensarse en el hogar, pero para ello hace falta consultar a un médico bien qué alimentos se necesitan y cuáles se han ingerido.

Para que la dieta sea equilibrada no tiene que serlo en cada comida sin período, por ejemplo un día.

## Lotería

### Miércoles

17/01/2007

1er Premio: 3950  
2do Premio: 1986  
3er Premio: 4408

