

Chef Plus Induction, comprometida con tu salud

Chef Plus Induction, comprometida con tu salud

[imprimir](#)



La alimentación es la base de nuestra salud. Comer los alimentos adecuados en las cantidades precisas nos ayuda **a mantener el organismo en buen estado, a tener la energía necesaria para desarrollar las actividades diarias** y a **prevenir numerosas enfermedades**. Por lo tanto, conocer los diferentes tipos de nutrientes, qué alimentos los contienen y en qué proporción debemos consumirlos es esencial para mantener una dieta saludable y una salud óptima.

Palabras como **calorías, proteínas, carbohidratos** o **fibra** son usuales en alimentación. **Chef Plus Induction** te ayuda a conocerlas y a familiarizarte con ellas, para que formen parte de tu día a día.

¿Cómo contribuye Chef Plus Induction en nuestra nutrición?

Tener algunas nociones sobre nutrición es la clave para **controlar nuestro peso**, gozar de una **buena salud** y **mantenernos activos y con energía**. Conocer los nutrientes y sus propiedades nos ayudará a planificar menús sanos adaptados a nuestras necesidades: sin gluten, sin lactosa, bajos en calorías...

Para ello, **Chef Plus Induction** te facilita toda una serie de contenidos prácticos sobre nutrición, para ayudarte a planificar de una forma fácil tu dieta. Sólo tienes que entrar en la web, dentro del apartado **[NUTRICIÓN](#)**, y podrás conocer los diferentes tipos de dieta que te ofrece **Chef Plus Induction** (con trucos y curiosidades), saber qué son los valores nutricionales y para qué sirven y conocer diferentes propuestas de recetas adecuadas a tu alimentación.

Además en cada receta encontrarás toda la información nutricional necesaria para que sea más fácil elegir las que más se adecuen a tus necesidades:

- En la parte superior aparece el **total de calorías** que aporta la receta, así como un recuadro con los valores nutricionales (las **calorías, grasas, proteínas, carbohidratos y fibra** que presenta una ración).
- También aparece información relativa al tipo de dieta al que pertenece la receta: **libre de gluten, infantil, sin lactosa, cardiosaludable, light, vegetariana, chup chup o capricho**.
- Y, al final de cada receta, puedes ver un **comentario nutricional** sobre aspectos relativos a los alimentos cocinados (propiedades y beneficios para el organismo, consejos para personas con problemas concretos de salud, etc.).

También en nuestro **[blog](#)** podrás encontrar artículos que te permitirán resolver dudas e inquietudes sobre alimentos, tipos de nutrientes, métodos de cocción, hábitos alimentarios, necesidades dietéticas específicas, entre muchos otros temas relacionados con la nutrición.

Con toda esta información, seguir una dieta equilibrada y mejorar tu salud es más fácil que nunca. ¡Déjate cuidar por **Chef Plus Induction**!

Etiquetas

[bajo en calorías](#)

[chef plus](#)

[chef plus induction](#)

[consejos nutricionales](#)

[dieta equilibrada](#)

[dieta saludable](#)

[familia chef plus](#)

[Nutrición](#)

[sin gluten](#)

[sin lactosa](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar