



Jornada médica

CONSULTA Y ASESORÍA GRATUITA

Oftalmología

Ricardo Manuel Estrada Jiménez
Oftalmólogo

Examen profesional de agudeza
visual para detectar:

Miopía

Hipermetropía

Astigmatismo

Presbicia...



Aros a bajo costo
Facilidades de pago

Nutrición

Examen nutricional

Licenciado Manuel Letona

Evaluación nutricional

Evaluación antropométrica

Evaluación de hábitos...

Nutrition Facts

Serving Size 10 oz.
Serving Per Container 5

Amount Per Serving

Calories 200 Calories From Fat 200

% Daily value*

Total Fat 10 g 35%

Saturated Fat 1.5g 11%

Trans Fat 0.0 g

Cholesterol 0 mg 1%

Sodium 210 mg 15%

Total Carbohydrate 15 g 3%

Dietary Fiber 2 g 3%

Sugars 3 g

Protein 30 g

Vitamin A 3% Vitamin C 3%

Calcium 6% Iron 6%

*Percent Daily values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories	2500	1500
Total Fat	Less Than	50g	25g
Saturated Fat	Less Than	55g	15g
Cholesterol	Less Than	35mg	15mg
Sodium	Less Than	15mg	50mg
Total Carbohydrate		300g	350g
Dietary Fiber	Less Than	20g	40g

Calories per gram

Fat 7 Carbohydrate 8 Protein 6

Pausas Activas

Licenciada Isabel Solís
Ministerio de Cultura y Deportes

Tips para poder realizar
ejercicios cortos desde
nuestros escritorios para
el manejo del cansancio,
estrés y ansiedad.



20 febrero

8:00 a 14:00 hrs.

Salón Los Espejos,
Sede central del TSE

Departamento de Bienestar Laboral – Dirección de Recursos Humanos

6a. Avenida O-32 zona 2

Tel: (502) 2236 5000 • www.tse.org.gt



Tribunal Supremo Electoral
Guatemala, C.A.



TRIBUNAL SUPREMO ELECTORAL
GUATEMALA C.A.