

Movil



41 / 100 Velocidad

! Elementos que debes corregir:

## Aprovechar el almacenamiento en caché del navegador

Establecer una fecha de caducidad o una edad máxima en las cabeceras HTTP de los recursos estáticos indica al navegador que cargue los recursos descargados previamente del disco local en lugar de hacerlo a través de la red.

[Aprovechar el almacenamiento en caché del navegador](#) de estos recursos almacenables en caché:

- [https://c.sharethis.mgr.consensu.org/v1.0/cmp/get\\_consent](https://c.sharethis.mgr.consensu.org/v1.0/cmp/get_consent) (no se ha especificado el tiempo de expiración)
- <https://buttons-config.sharethis.com/js/5b0ed5bf43a707001159fe15.js> (60 segundos)
- [https://connect.facebook.net/pt\\_BR/sdk.js](https://connect.facebook.net/pt_BR/sdk.js) (20 minutos)
- <https://pagead2.googlesyndication.com/pagead/js/adsbygoogle.js> (60 minutos)
- <https://platform-api.sharethis.com/js/sharethis.js> (60 minutos)

## Movil

- <https://www.google-analytics.com/analytics.js> (2 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/contact-form-7/includes/css/styles.css?ver=5.0.2> (4 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/contact-form-7/includes/js/scripts.js?ver=5.0.2> (4 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/q2w3-fixed-widget/js/q2w3-fixed-widget.min.js?ver=5.1.4> (4 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/sharethis-share-buttons/css/mu-style.css?ver=4.9.6> (4 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/css/woocommerce-layout.css?ver=3.4.0> (4 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/css/woocommerce-smallscreen.css?ver=3.4.0> (4 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/css/woocommerce.css?ver=3.4.0> (4 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/js/frontend/add-to-cart.min.js?ver=3.4.0> (4 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/js/frontend/cart-fragments.min.js?ver=3.4.0> (4 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/js/frontend/woocommerce.min.js?ver=3.4.0> (4 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/js/jquery-blockui/jquery.blockUI.min.js?ver=2.70> (4 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/js/js-cookie/js.cookie.min.js?ver=2.1.4> (4 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/themes/mh-cicero-lite/includes/font-awesome.min.css> (4 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/themes/mh-cicero-lite/js/scripts.js?ver=4.9.6> (4 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/themes/mh-cicero-lite/style.css?ver=4.9.6> (4 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/Alimentos-Que-Fazem-o-Cabelo-Crescer-Mais-R%C3%A1pido-s%C3%A3o-variados-e-muito-eficazes-no-processo-de-crescimento-do-Cabelo..jpg> (4 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/Dieta-Dukan-2018.jpg> (4 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/alimentos-crescer-cabelo.jpg> (4 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/alopecia-1024x576.jpg> (4 horas)

- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/dieta-4-dias.jpg> (4 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/06/dia-dos-namorados-2018-dietas-610x343.jpg> (4 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/06/dieta-dos-namorados-2018-600x343.jpg> (4 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/06/polifen%C3%B3ispolifen%C3%B3ispdfpolifen%C3%B3is-frutaspolifen%C3%B3is-antioxidantes-610x343.jpg> (4 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-includes/js/jquery/jquery-migrate.min.js?ver=1.4.1> (4 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-includes/js/jquery/jquery.js?ver=1.12.4> (4 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-includes/js/wp-embed.min.js?ver=4.9.6> (4 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-includes/js/wp-emoji-release.min.js?ver=4.9.6> (4 horas)
- [https://external-mia3-1.xx.fbcdn.net/safe\\_image.php?d=AQAbQDRpZnyhkcbN&w=284&h=149&url=https%3A%2F%2Fdietasedicas.com.br%2Fwp-content%2Fplugins%2Fall-in-one-seo-pack-pro%2Fimages%2Fdefault-user-image.png&cfs=1&upscale=1&fallback=news\\_d\\_placeholder\\_publisher&nc\\_hash=AQBsZlsb9k1VnjX4](https://external-mia3-1.xx.fbcdn.net/safe_image.php?d=AQAbQDRpZnyhkcbN&w=284&h=149&url=https%3A%2F%2Fdietasedicas.com.br%2Fwp-content%2Fplugins%2Fall-in-one-seo-pack-pro%2Fimages%2Fdefault-user-image.png&cfs=1&upscale=1&fallback=news_d_placeholder_publisher&nc_hash=AQBsZlsb9k1VnjX4) (4 horas)
- [https://external-mia3-1.xx.fbcdn.net/safe\\_image.php?d=AQBE6Pzl1nKOMiDW&w=600&h=600&url=https%3A%2F%2Fdietasedicas.com.br%2Fwp-content%2Fplugins%2Fall-in-one-seo-pack-pro%2Fimages%2Fdefault-user-image.png&cfs=1&nc\\_hash=AQAHGMAyXTT4OLXs](https://external-mia3-1.xx.fbcdn.net/safe_image.php?d=AQBE6Pzl1nKOMiDW&w=600&h=600&url=https%3A%2F%2Fdietasedicas.com.br%2Fwp-content%2Fplugins%2Fall-in-one-seo-pack-pro%2Fimages%2Fdefault-user-image.png&cfs=1&nc_hash=AQAHGMAyXTT4OLXs) (4 horas)
- [https://external-mia3-1.xx.fbcdn.net/safe\\_image.php?d=AQANHEESirgHUO5r&w=284&h=149&url=https%3A%2F%2Fdietasedicas.com.br%2Fwp-content%2Fuploads%2F2018%2F05%2Fflogo.png&cfs=1&upscale=1&fallback=news\\_d\\_placeholder\\_publisher&nc\\_hash=AQAbFCzewTaMwRaV](https://external-mia3-1.xx.fbcdn.net/safe_image.php?d=AQANHEESirgHUO5r&w=284&h=149&url=https%3A%2F%2Fdietasedicas.com.br%2Fwp-content%2Fuploads%2F2018%2F05%2Fflogo.png&cfs=1&upscale=1&fallback=news_d_placeholder_publisher&nc_hash=AQAbFCzewTaMwRaV) (6 horas)

## Eliminar el JavaScript que bloquea la visualización y el CSS del contenido de la mitad superior de la página

Tu página tiene 5 recursos de secuencias de comandos y 9 recursos CSS que provocan un bloqueo. Ello causa un retraso en el procesamiento de la página.

No se ha podido visualizar el contenido de la mitad superior de la página sin tener que esperar a que se cargara alguno de los recursos. Intenta aplazar o cargar de forma asíncrona los recursos que bloquean la visualización, o bien inserta porciones críticas de dichos recursos directamente en el HTML.

[Quitar el JavaScript que bloquea la visualización de contenido:](#)

## Movil

- <https://dietasedicas.com.br/wp-includes/js/jquery/jquery.js?ver=1.12.4>
- <https://dietasedicas.com.br/wp-includes/js/jquery/jquery-migrate.min.js?ver=1.4.1>
- <https://platform-api.sharethis.com/js/sharethis.js>
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/themes/mh-cicero-lite/js/scripts.js?ver=4.9.6>
- <https://cdnjs.cloudflare.com/ajax/libs/cookieconsent2/3.0.3/cookieconsent.min.js>

[Optimizar la entrega de CSS](#) de estas URL:

- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/contact-form-7/includes/css/styles.css?ver=5.0.2>
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/sharethis-share-buttons/css/mu-style.css?ver=4.9.6>
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/css/woocommerce-layout.css?ver=3.4.0>
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/css/woocommerce-smallscreen.css?ver=3.4.0>
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/css/woocommerce.css?ver=3.4.0>
- <https://fonts.googleapis.com/css?family=Open+Sans:300,400,400italic,600,700>
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/themes/mh-cicero-lite/includes/font-awesome.min.css>
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/themes/mh-cicero-lite/style.css?ver=4.9.6>
- <https://cdnjs.cloudflare.com/ajax/libs/cookieconsent2/3.0.3/cookieconsent.min.css>

## Optimizar imágenes

Formatear y comprimir correctamente las imágenes puede ahorrar una gran cantidad de bytes de datos.

[Optimizar estas imágenes](#) para reducir su tamaño en 250,9 KB (reducción del 51 %).

- Si se comprime <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/dieta-4-dias.jpg>, supondría un ahorro de 159,5 KB (reducción del 76 %).
- Si se comprime <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/Alimentos-Que-Faz>

em-o-Cabelo-Crescer-Mais-R%C3%A1pido-s%C3%A3o-variados-e-muito-eficazes-no-processo-de-crescimento-do-Cabelo..jpg, supondría un ahorro de 32,5 KB (reducción del 38 %).

- Si se comprime <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/Dieta-Dukan-2018.jpg>, supondría un ahorro de 29,4 KB (reducción del 38 %).
- Si se comprime <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/06/polifen%C3%B3is-polifen%C3%B3is-pdfpolifen%C3%B3is-frutaspolifen%C3%B3is-antioxidantes-610x343.jpg>, supondría un ahorro de 21,9 KB (reducción del 28 %).
- Si se comprime <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/06/dia-dos-namorados-2018-dietas-610x343.jpg>, supondría un ahorro de 6,8 KB (reducción del 23 %).
- Si se comprime [https://external-mia3-1.xx.fbcdn.net/safe\\_image.php?d=AQAbQDRpZnyhkcbN&w=284&h=149&url=https%3A%2F%2Fdietasedicas.com.br%2Fwp-content%2Fplugins%2Fall-in-one-seo-pack-pro%2Fimages%2Fdefault-user-image.png&cfs=1&upscale=1&fallback=news\\_d\\_placeholder\\_publisher&\\_nc\\_hash=AQBsZlsb9k1VnJX4](https://external-mia3-1.xx.fbcdn.net/safe_image.php?d=AQAbQDRpZnyhkcbN&w=284&h=149&url=https%3A%2F%2Fdietasedicas.com.br%2Fwp-content%2Fplugins%2Fall-in-one-seo-pack-pro%2Fimages%2Fdefault-user-image.png&cfs=1&upscale=1&fallback=news_d_placeholder_publisher&_nc_hash=AQBsZlsb9k1VnJX4), supondría un ahorro de 298 B (reducción del 15 %).
- Si se comprime <https://static.xx.fbcdn.net/rsrc.php/v3/yN/r/WgFKRx0VFOG.png>, supondría un ahorro de 279 B (reducción del 22 %).
- Si se comprime <https://static.xx.fbcdn.net/rsrc.php/v3/yI/r/THq7eyfQLlo.png>, supondría un ahorro de 181 B (reducción del 20 %).
- Si se comprime <https://static.xx.fbcdn.net/rsrc.php/v3/yH/r/yNvz5xtKREW.png>, supondría un ahorro de 109 B (reducción del 20 %).



### Elementos que puedes plantearte corregir:

#### Habilitar compresión

Comprimir recursos con gzip o con deflate puede reducir el número de bytes enviados a través de la red.

[Habilitar la compresión](#) de estos recursos para reducir su tamaño de transferencia en 339 B (reducción del 51 %).

- Si se comprime <https://buttons-config.sharethis.com/js/5b0ed5bf43a707001159fe15.js>, supondría un ahorro de 339 B (reducción del 51 %).

# Movil

## Minificar CSS

Compactar el código CSS puede ahorrar una gran cantidad de bytes de datos y acelerar los tiempos de descarga y análisis.

[Reducir CSS](#) de estos recursos para reducir su tamaño en 1 KB (reducción del 18 %).

- Si se reduce <https://dietasedicas.com.br/wp-content/themes/mh-cicero-lite/style.css?ver=4.9.6>, supondría un ahorro de 1 KB (reducción del 18 %) después de la compresión.

## Minificar JavaScript

Compactar el código JavaScript puede ahorrar una gran cantidad de bytes de datos y acelerar los tiempos de descarga, análisis y ejecución.

[Reducir JavaScript](#) de estos recursos para reducir su tamaño en 787 B (reducción del 16 %).

- Si se reduce <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/contact-form-7/includes/js/scripts.js?ver=5.0.2>, supondría un ahorro de 672 B (reducción del 17 %) después de la compresión.
- Si se reduce <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/js/js-cookie/js.cookie.min.js?ver=2.1.4>, supondría un ahorro de 115 B (reducción del 12 %) después de la compresión.



3 reglas aprobadas

## Evitar redirecciones a páginas de destino

Tu página no tiene redireccionamientos. Más información sobre cómo [evitar redireccionamientos de páginas de destino](#)

# Movil

## Minificar HTML

El HTML está reducido. Más información sobre la [reducción del HTML](#)

## Prioriza el contenido visible

El contenido de la mitad superior de la página está correctamente priorizado. Más información sobre [la priorización de contenido visible](#)

## 99 / 100 Experiencia de usuario


 Elementos que puedes plantearte corregir:

### Aplicar el tamaño adecuado a los botones táctiles

Puede que algunos enlaces y botones de la página web sean demasiado pequeños para que los usuarios puedan tocarlos en una pantalla táctil. Quizás debas [aplicar un tamaño más grande a los botones táctiles](#) para proporcionar una experiencia de usuario mejor.

Los botones táctiles siguientes están cerca de otros y puede que necesiten más espacio a su alrededor.

- El botón táctil `<a href="https://polici.../partner-sites" class="cc-link">Leia Mais...</a>` está cerca de 1 botones táctiles final.
- El botón táctil `<a id="abgl" href="https://www.go...dNI2iJlpjXwfQQ" class="abgl">AnúnciosGoogle</a>` está cerca de 1 botones táctiles.
- El botón táctil `<a href="https://dietas...ntacao-cabelo/" class="tag-cloud-link...ink-position-4">alimentação cabelo</a>` y 4 más están cerca de otros botones táctiles.

 4 reglas aprobadas

### Evitar los plugins

## Movil

Parece que tu página no utiliza plugins y esto podría impedir que el contenido se utilice en muchas plataformas. Puedes obtener más información acerca de la importancia de [evitar los plugins](#).

### Configurar ventana gráfica

Tu página especifica una ventana gráfica que se adapta al tamaño del dispositivo, lo que permite que se procese correctamente en todos los dispositivos. Más información sobre cómo [configurar ventanas gráficas](#).

### Adaptación del contenido a la ventana gráfica

El contenido de tu página encaja con la ventana gráfica. Más información sobre cómo [adaptar el contenido a la ventana gráfica](#)

### Utilizar tamaños de fuente que se puedan leer

El texto de la página es legible. Más información sobre cómo [utilizar tamaños de fuente que se puedan leer](#).

## Ordenador



57 / 100 Velocidad

! Elementos que debes corregir:



# Ordenador

## Aprovechar el almacenamiento en caché del navegador

Establecer una fecha de caducidad o una edad máxima en las cabeceras HTTP de los recursos estáticos indica al navegador que cargue los recursos descargados previamente del disco local en lugar de hacerlo a través de la red.

[Aprovechar el almacenamiento en caché del navegador](#) de estos recursos almacenables en caché:

- [https://c.sharethis.mgr.consensu.org/v1.0/cmp/get\\_consent](https://c.sharethis.mgr.consensu.org/v1.0/cmp/get_consent) (no se ha especificado el tiempo de expiración)
- <https://buttons-config.sharethis.com/js/5b0ed5bf43a707001159fe15.js> (60 segundos)
- [https://connect.facebook.net/pt\\_BR/sdk.js](https://connect.facebook.net/pt_BR/sdk.js) (20 minutos)
- <https://pagead2.googlesyndication.com/pagead/js/adsbygoogle.js> (60 minutos)
- <https://platform-api.sharethis.com/js/sharethis.js> (60 minutos)
- <https://www.google-analytics.com/analytics.js> (2 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/contact-form-7/includes/css/styles.css?ver=5.0.2> (4 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/contact-form-7/includes/js/scripts.js?ver=5.0.2> (4 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/q2w3-fixed-widget/js/q2w3-fixed-widget.min.js?ver=5.1.4> (4 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/sharethis-share-buttons/css/mu-style.css?ver=4.9.6> (4 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/css/woocommerce-layout.css?ver=3.4.0> (4 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/css/woocommerce-smallscreen.css?ver=3.4.0> (4 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/css/woocommerce.css?ver=3.4.0> (4 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/js/frontend/add-to-cart.min.js?ver=3.4.0> (4 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/js/frontend/cart-fragments.min.js?ver=3.4.0> (4 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/js/frontend/woocommerce.min.js?ver=3.4.0> (4 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/js/jquery->

## Ordenador

- [blockui/jquery.blockUI.min.js?ver=2.70](#) (4 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/js/js-cookie/js.cookie.min.js?ver=2.1.4> (4 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/themes/mh-cicero-lite/includes/font-awesome.min.css> (4 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/themes/mh-cicero-lite/js/scripts.js?ver=4.9.6> (4 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/themes/mh-cicero-lite/style.css?ver=4.9.6> (4 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/Alimentos-Que-Fazem-o-Cabelo-Crescer-Mais-R%C3%A1pido-s%C3%A3o-variados-e-muito-eficazes-no-processo-de-crescimento-do-Cabelo.-610x343.jpg> (4 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/Dieta-Dukan-2018-600x402.jpg> (4 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/alimentos-crescer-cabelo-600x450.jpg> (4 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/alopecia-610x343.jpg> (4 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/dieta-4-dias-600x450.jpg> (4 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/06/dia-dos-namorados-2018-dietas-610x343.jpg> (4 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/06/dieta-dos-namorados-2018-600x343.jpg> (4 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/06/polifen%C3%B3is-polifen%C3%B3is-pdf-polifen%C3%B3is-frutas-polifen%C3%B3is-antioxidantes-610x343.jpg> (4 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-includes/js/jquery/jquery-migrate.min.js?ver=1.4.1> (4 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-includes/js/jquery/jquery.js?ver=1.12.4> (4 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-includes/js/wp-embed.min.js?ver=4.9.6> (4 horas)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-includes/js/wp-emoji-release.min.js?ver=4.9.6> (4 horas)
- [https://external-mia3-1.xx.fbcdn.net/safe\\_image.php?d=AQAxHJPoyM7v01yb&w=228&h=119&url=https%3A%2F%2Fdietasedicas.com.br%2Fwp-content%2Fplugins%2Fall-in-one-seo-pack-pro%2Fimages%2Fdefault-user-image.png&cfs=1&upscale=1&fallback=news\\_d\\_placeholder\\_publisher&\\_nc\\_hash=AQBtM8hztiWr7q4k](https://external-mia3-1.xx.fbcdn.net/safe_image.php?d=AQAxHJPoyM7v01yb&w=228&h=119&url=https%3A%2F%2Fdietasedicas.com.br%2Fwp-content%2Fplugins%2Fall-in-one-seo-pack-pro%2Fimages%2Fdefault-user-image.png&cfs=1&upscale=1&fallback=news_d_placeholder_publisher&_nc_hash=AQBtM8hztiWr7q4k) (4 horas)
- [https://external-mia3-1.xx.fbcdn.net/safe\\_image.php?d=AQBE6PzI1nKOMiDW&w=600&h=600&url=https%3A%2F%2Fdietasedicas.com.br%2Fwp-content%2Fplugins%2Fall-in-one-seo-pack-pro%2Fimages%2Fdefault-user-image.png&cfs=1&\\_nc\\_hash=AQAHGMAyXTT4OLXs](https://external-mia3-1.xx.fbcdn.net/safe_image.php?d=AQBE6PzI1nKOMiDW&w=600&h=600&url=https%3A%2F%2Fdietasedicas.com.br%2Fwp-content%2Fplugins%2Fall-in-one-seo-pack-pro%2Fimages%2Fdefault-user-image.png&cfs=1&_nc_hash=AQAHGMAyXTT4OLXs) (4 horas)
- [https://external-mia3-1.xx.fbcdn.net/safe\\_image.php?d=AQD8WJb9gxjGvueO&w=228&h=119&url=https%3A%2F%2Fdietasedicas.com.br%2Fwp-content%2Fuploads%2F2018%2F05%2](https://external-mia3-1.xx.fbcdn.net/safe_image.php?d=AQD8WJb9gxjGvueO&w=228&h=119&url=https%3A%2F%2Fdietasedicas.com.br%2Fwp-content%2Fuploads%2F2018%2F05%2)

Flolo.png&cfs=1&upscale=1&fallback=news\_d\_placeholder\_publisher&\_nc\_hash=AQBMTBs-rEweKgYL (4 horas)

### Eliminar el JavaScript que bloquea la visualización y el CSS del contenido de la mitad superior de la página

Tu página tiene 5 recursos de secuencias de comandos y 8 recursos CSS que provocan un bloqueo. Ello causa un retraso en el procesamiento de la página.

No se ha podido visualizar el contenido de la mitad superior de la página sin tener que esperar a que se cargara alguno de los recursos. Intenta aplazar o cargar de forma asíncrona los recursos que bloquean la visualización, o bien inserta porciones críticas de dichos recursos directamente en el HTML.

#### [Quitar el JavaScript que bloquea la visualización de contenido:](#)

- <https://dietasedicas.com.br/wp-includes/js/jquery/jquery.js?ver=1.12.4>
- <https://dietasedicas.com.br/wp-includes/js/jquery/jquery-migrate.min.js?ver=1.4.1>
- <https://platform-api.sharethis.com/js/sharethis.js>
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/themes/mh-cicero-lite/js/scripts.js?ver=4.9.6>
- <https://cdnjs.cloudflare.com/ajax/libs/cookieconsent2/3.0.3/cookieconsent.min.js>

#### [Optimizar la entrega de CSS](#) de estas URL:

- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/contact-form-7/includes/css/styles.css?ver=5.0.2>
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/sharethis-share-buttons/css/mu-style.css?ver=4.9.6>
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/css/woocommerce-layout.css?ver=3.4.0>
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/css/woocommerce.css?ver=3.4.0>
- <https://fonts.googleapis.com/css?family=Open+Sans:300,400,400italic,600,700>
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/themes/mh-cicero-lite/includes/font-awesome.min.css>
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/themes/mh-cicero-lite/style.css?ver=4.9.6>

## Ordenador

- <https://cdnjs.cloudflare.com/ajax/libs/cookieconsent2/3.0.3/cookieconsent.min.css>

### Elementos que puedes plantearte corregir:

#### Habilitar compresión

Comprimir recursos con gzip o con deflate puede reducir el número de bytes enviados a través de la red.

[Habilitar la compresión](#) de estos recursos para reducir su tamaño de transferencia en 339 B (reducción del 51 %).

- Si se comprime <https://buttons-config.sharethis.com/js/5b0ed5bf43a707001159fe15.js>, supondría un ahorro de 339 B (reducción del 51 %).

#### Minificar CSS

Compactar el código CSS puede ahorrar una gran cantidad de bytes de datos y acelerar los tiempos de descarga y análisis.

[Reducir CSS](#) de estos recursos para reducir su tamaño en 1 KB (reducción del 18 %).

- Si se reduce <https://dietasedicas.com.br/wp-content/themes/mh-cicero-lite/style.css?ver=4.9.6>, supondría un ahorro de 1 KB (reducción del 18 %) después de la compresión.

#### Minificar JavaScript

Compactar el código JavaScript puede ahorrar una gran cantidad de bytes de datos y acelerar los tiempos de descarga, análisis y ejecución.

[Reducir JavaScript](#) de estos recursos para reducir su tamaño en 787 B (reducción del 16 %).

- Si se reduce <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/contact-form-7/includes/js/scripts.js?ver=5.0.2>, supondría un ahorro de 672 B (reducción del 17 %) después de la compresión.
- Si se reduce <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/js/js-cookie/js.cookie.min.js?ver=2.1.4>, supondría un ahorro de 115 B (reducción del 12 %) después de la compresión.

## Optimizar imágenes

Formatear y comprimir correctamente las imágenes puede ahorrar una gran cantidad de bytes de datos.

[Optimizar estas imágenes](#) para reducir su tamaño en 72,5 KB (reducción del 25 %).

- Si se comprime <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/06/polifen%C3%B3is-polifen%C3%B3is-pdflifen%C3%B3is-frutaspolifen%C3%B3is-antioxidantes-610x343.jpg>, supondría un ahorro de 21,9 KB (reducción del 28 %).
- Si se comprime <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/dieta-4-dias-600x450.jpg>, supondría un ahorro de 18 KB (reducción del 41 %).
- Si se comprime <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/Alimentos-Que-Faz-em-o-Cabelo-Crescer-Mais-R%C3%A1pido-s%C3%A3o-variados-e-muito-eficazes-no-processo-de-crescimento-do-Cabelo.-610x343.jpg>, supondría un ahorro de 10,7 KB (reducción del 24 %).
- Si se comprime <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/alimentos-crescer-cabelo-600x450.jpg>, supondría un ahorro de 8,7 KB (reducción del 15 %).
- Si se comprime <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/06/dia-dos-namorados-2018-dietas-610x343.jpg>, supondría un ahorro de 6,8 KB (reducción del 23 %).
- Si se comprime <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/Dieta-Dukan-2018-600x402.jpg>, supondría un ahorro de 5,7 KB (reducción del 15 %).
- Si se comprime <https://static.xx.fbcdn.net/rsrc.php/v3/yN/r/WgFKRx0VFOG.png>, supondría un ahorro de 279 B (reducción del 22 %).
- Si se comprime [https://external-mia3-1.xx.fbcdn.net/safe\\_image.php?d=AQAxHJPoyM7v01yb&w=228&h=119&url=https%3A%2F%2Fdietasedicas.com.br%2Fwp-content%2Fplugins%2Fall-in-one-seo-pack-pro%2Fimages%2Fdefault-user-image.png&cfs=1&upscale=1&fallback=news\\_d\\_placeholder\\_publisher&nc\\_hash=AQBtM8hztiWr7q4k](https://external-mia3-1.xx.fbcdn.net/safe_image.php?d=AQAxHJPoyM7v01yb&w=228&h=119&url=https%3A%2F%2Fdietasedicas.com.br%2Fwp-content%2Fplugins%2Fall-in-one-seo-pack-pro%2Fimages%2Fdefault-user-image.png&cfs=1&upscale=1&fallback=news_d_placeholder_publisher&nc_hash=AQBtM8hztiWr7q4k), supondría un ahorro de 221

## Ordenador

B (reducción del 14 %).

- Si se comprime <https://static.xx.fbcdn.net/rsrc.php/v3/yI/r/THq7eyfQLlo.png>, supondría un ahorro de 181 B (reducción del 20 %).
- Si se comprime <https://static.xx.fbcdn.net/rsrc.php/v3/yH/r/yNvz5xtKREW.png>, supondría un ahorro de 109 B (reducción del 20 %).



3 reglas aprobadas

### Evitar redirecciones a páginas de destino

Tu página no tiene redireccionamientos. Más información sobre cómo [evitar redireccionamientos de páginas de destino](#)

### Minificar HTML

El HTML está reducido. Más información sobre la [reducción del HTML](#)

### Prioriza el contenido visible

El contenido de la mitad superior de la página está correctamente priorizado. Más información sobre [la priorización de contenido visible](#)