

RECOMENDACIONES PARA CUIDAR LA SALUD

Hoy más que nunca, es indispensable cuidar nuestra salud. Para ello te compartimos estas sencillas ideas



EVITA

Consumir bebidas alcohólicas y azucaradas, carnes rojas y grasosas, comida frita, azúcar y exceso de sal en los alimentos.

En lugar de dulces o aperitivos salados, opta por opciones más saludables como frutos secos, queso, yogur (preferentemente sin azúcar), fruta picada o deshidratada, huevos cocidos u otras opciones saludables disponibles.

PREFIERE

Carnes blancas, cereales, legumbres, verduras, frutas de temporada.

Siempre que tengas la oportunidad de conseguir productos frescos, hazlo. La fruta y la verdura, además de poder tomarse fresca, también puede congelarse y conserva gran parte de su sabor y sus nutrientes.



REALIZA

Al menos 30 minutos de ejercicio. Hay varias opciones para ejercitarte sin salir de casa.

Está comprobado que la obesidad nos vuelve propensos al desarrollo de diferentes enfermedades por lo que conservar el peso y la talla, es muy importante.

LAVA

Y desinfecta todos los productos que utilizaras para preparar tus alimentos. También todos los productos de tu despensa antes de guardarlos.

No olvides lavar tus manos con agua y jabón durante 20 segundos.



MODERA

El consumo de alimentos procesados altos en grasa, carbohidratos y azúcar.

Si compras alimentos procesados, revisa la etiqueta e intenta elegir opciones más saludables que contengan una menor cantidad de grasas saturadas, azúcares y sal.

BEBE

Al menos ocho vasos de agua natural al día.

Una buena forma de aportarle más sabor al agua es añadirle frutas o verduras, como limón, lima, rodajas de pepino o frutos rojos.



<https://www.unicef.org/es/consejos-para-alimentacion-sencilla-asequible-saludable-durante-brote-covid-19>



LOBO TIP

Atrévete a cocinar, es un conocimiento que te será de mucha utilidad en el futuro.