



SALUDABLES



BEBE AGUA

Elige el agua por encima de bebidas azucaradas y recuerda que es necesario ingerir al menos dos litros de agua por día.

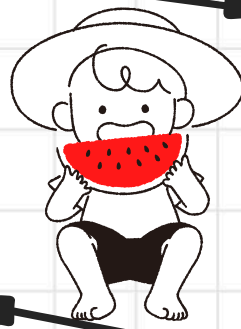


Es importante saber que: Los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbres, basados en la teoría del aprendizaje social e imitadas de las conductas observadas por personas adultas que respetan.



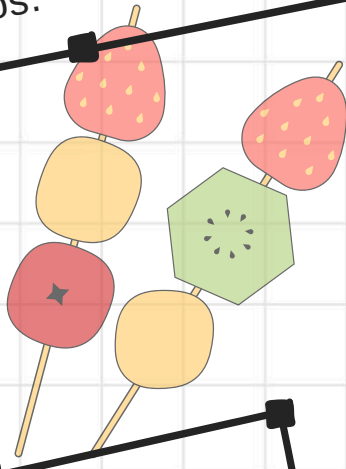
PREPARA PLATOS LLENOS DE COLORES

Incluye verduras en todas tus comidas. Recuerda que cuanto más colores tenga tu plato, ¡mayor variedad de nutrientes tendrá!



COMER DESPACIO

Sentarse a comer es una experiencia placentera, enseña a disfrutar de la comida y a masticar bien los alimentos. Comer despacio es bueno para la digestión y además, evita la sobre-ingesta de alimentos.



DE POSTRE, FRUTA!

La fruta debería ser el postre de preferencia. No sólo aporta vitaminas y minerales, sino también azúcares de alta complejidad y agua. ¡Y además son riquísimas!



Reducir el consumo de grasas saturadas, azúcares así como de sal nos ayudara a mantener una dieta saludable, fundamental si queremos que nuestro cuerpo y nuestra mente estén en forma

HAZ EJERCICIO!

Ejercitarse es uno de los pilares de la alimentación saludable. ¡Aprovecha y practica deporte!

