



TIPS para una buena alimentación

Alimentarse sanamente no cuesta tanto, a continuación tenemos para ti varios TIPS que te ayudarán a comprobarlo.



La base de una alimentación saludable son los cereales, frutas, verduras y lácteos.

Te recomendamos que todos los días prepares tu comida mezclando porciones de estos 4 tipos de alimento. Según expertos es importante se consuman por lo menos 5 raciones de fruta y verdura.

Varias veces a la semana combina con tu dieta pescados, legumbres, huevos, carnes, embutidos y frutos secos. Tienen nutrientes que necesitas con medida.

Evita consumir bollos, dulces, refrescos, papas fritas y similares. Contienen una gran concentración energética y son poco nutritivos.

¡Recuerda!

¡No hay alimentos buenos y malos! Necesitamos comer de todo. "No abuses de la comida rápida", esta contiene calorías, grasas, azúcar y sal en exceso. Sustituye los productos salados por hierbas aromáticas, apio, vinagre y especias.

¡Bebe agua! Es la bebida que siempre calmará tu sed. Deben beberse entre 1 y 2 litros diarios. Necesitarás más agua si hace calor o realizas mucho deporte. El agua brinda oxígeno y minerales que tu cuerpo necesita.