CARTILLA

1) CONSEJOS DE HIDRATACIÓN: Es bueno todos los días al levantarse, tomarse un vaso con agua, con ello tu cuerpo se activará de forma automática, nos hará empezar el día con energía y fuerzas renovadas.

BEBE ENTRE 2 O 3 LITROS DE AGUA AL DÍA: Ayudará a que las células de nuestro organismo funcionen con normalidad y a que no nos deshidratemos. Además, cabe resaltar que nuestro cuerpo es 60% agua y nuestro cerebro es el 70%.

INGERIR ALIMENTOS RICOS EN AGUA: La mejor recomendación es ingerir frutas tales como la sandía, melón, melocotón, naranjas, mandarinas ciruela, manzana piña y así podrás reemplazar el agua disfrutando de los ricos sabores de éstas.

EVITA EN LO POSIBLE CONSUMIR BEBIDAS CON ALCOHOL Y CON GAS: Estas bebidas te deshidratarán en poco tiempo tu cuerpo y será un esfuerzo más para que tu organismo funcione adecuadamente.



¡PUEDES TENER TU BOTELLA ESPECIAL, DONDE PUEDAS GARCAR A DÓNDE SÉA TU PORCIÓN DE AGUA, SE TE FACILITARÁ TOMARLA CON MÁS FRECUENCIA!

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individua todos los alimentos necesarios para cubrir todas sus necesidades nutricionales.

Para tener una alimentación saludable es necesario saber que esta varía dependiendo de su edad, talla y actividad física o rutina que realiza.

Una dieta saludable reúne las siguientes características:

1) DEBE APORTAR TODOS LOS NUTRIENTES QUE NECESITA EL ORGANISMO

Hidratos de carbono

Vitaminas

Minerales

Proteínas

Grasas

Agua



2) TIENE QUE SER EQUILIBRADA

Los nutrientes deben estar repartidos guardando una proporción entre sí, así los hidratos de carbono han de superar entre un 55% y 60% lkal (Kilocalorías) totales al día, las grasas entre un 25% y 30%; y las proteínas entre 12% y 15%. Además, es necesario tomar 1,5 a 2 litros de agua al día



3) TIENE QUE TENER SUFICIENTE CANTIDAD

La cantidad de alimentos debe ser adecuada para mantener el peso dentro del rango de normalidad y en los niños lograr un crecimiento y desarrollo proporcional.



4) TIENE QUE ADAPTARSE A LA EDAD

A el sexo, a la talla, a la actividad física, al trabajo que desarrolla la persona y a su estado de salud



TIENE QUE SER VARIADA

Debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos

Lácteos, frutas, verduras, legumbres, hortalizas, cereales, legumbres y proteína, para garantizar todos los nutrientes necesarios.

