

Boletín de la Salud – Noviembre 2016

La parte mas importante de mantener un estilo de vida saludable es alimentarse y nutrirse correctamente. Cuando ingerimos los alimentos correctos, estamos ayudando a nuestro cuerpo a retrasar el envejecimiento, favorecemos a los procesos de depuración naturales del cuerpo y permitimos que nuestros órganos funcionen de manera optima. Además, previene el desarrollo de enfermedades como la obesidad y el cáncer e influye positivamente en nuestro estado de animo y bienestar general.

Como Alimentarnos Saludablemente:



Comer alimentos variados: Nuestro cuerpo necesita mas de 40 nutrientes diferentes, por lo que debemos ingerir alimentos pertenecientes a cada uno de los grupos (proteínas, carbohidratos, verduras, frutas).



Ingerir muchas verduras y frutas: Es importante consumir al menos cinco raciones al día, ya que proporcionan importantes nutrientes y reducen el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.



Raciones moderadas: Para mantener una alimentación sana y un peso corporal saludable no es necesario eliminar ciertos grupos de comida, pero si debemos controlar las porciones.



Comer regularmente: No debemos saltarnos las comidas, en especial el desayuno, ya que esto podría conducir a una sensación de hambre descontrolada, luego causando una sobre ingesta. Tratar de ingerir las 3 comidas principales y 2 pequeñas meriendas entre comidas.

Snacks saludables para la oficina:

- Bastones de verduras como apio y zanahorias.
- Barras de granola.
- Mix de frutos secos como almendras y nueces.
- Yogurt griego con miel natural.
- Barras de chocolate con alto porcentaje de cacao.



Recuerda:

El Equilibrio es la clave para una vida sana.