

¿COMO LLEVAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE?

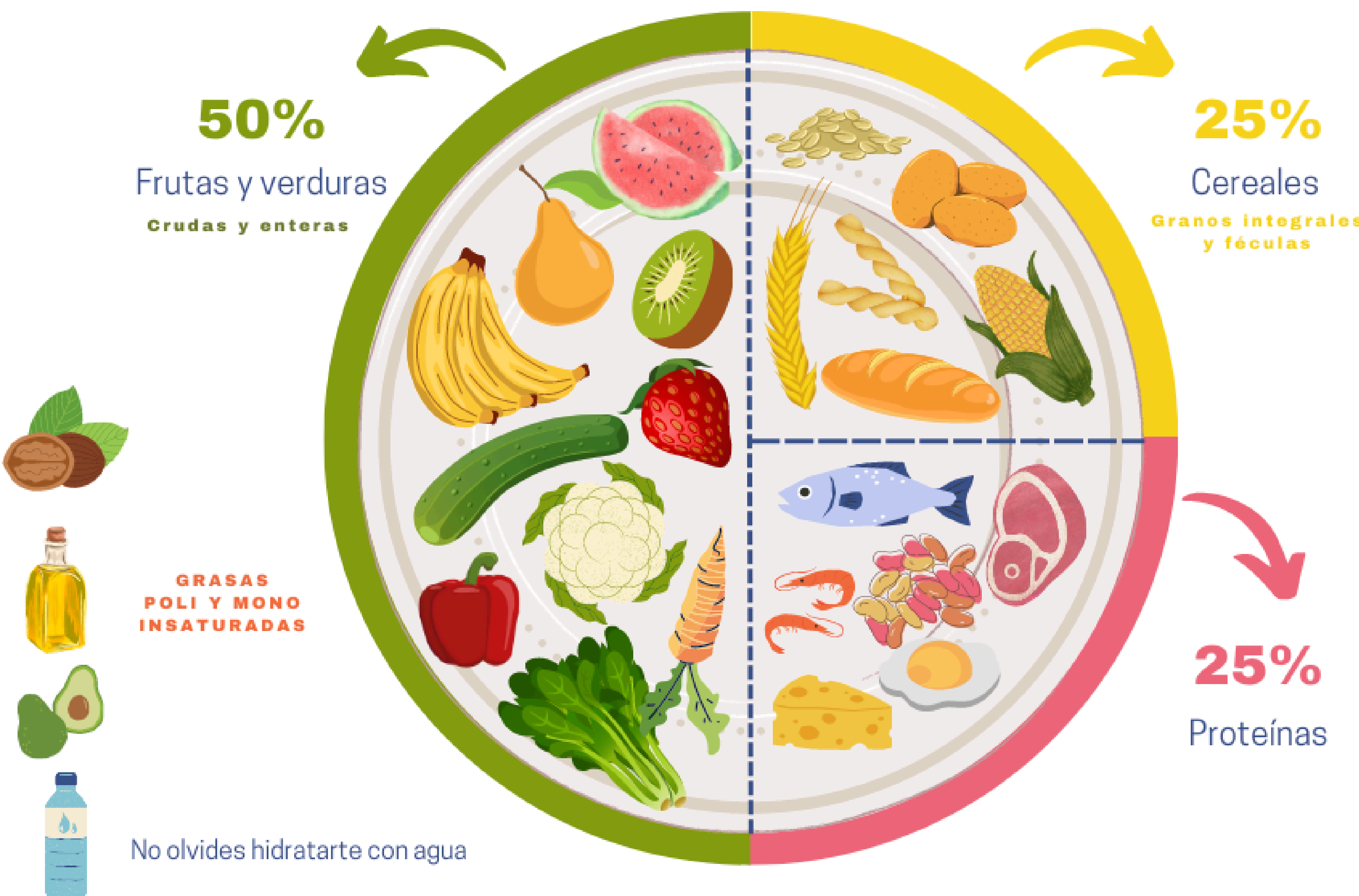
#SALUD #PREVENCION

#TIPSALUD



PLAN NUTRICIONAL:

LLEVAR A CABO UN PLAN NUTRICIONAL RICO EN CUANTO A LA VARIEDAD DE ALIMENTOS, NO ESTRUCTURADO NI ESTRUCTO PERO SI BUSCANDO SIEMPRE GENERAR HABITOS SALUDABLES. EVITANDO ALIMENTOS PROCESADOS, PROMOVRIENDO EL CONSUMO DE AGUA DE AL MENOS 2 LITROS DIARIOS Y CUMPLIR CON LAS 4 COMIDAS DIARIAS, DESAYUNO, ALMUERZO, MERIENDA Y CENA.



ANTE CUALQUIER SINTOMA LLAMAR
AL:

4923-3114

PLAN NUTRICIONAL :

- **EVITAR COPIAR DIETAS O PLANES ESTRUCTOS, QUE VEMOS EN INTERNET, LAS REDES, TELEVISION O CONOCIDOS.**
- **EVITAR ACCIONES QUE SON POCO SOSTENIBLES EN EL TIEMPO COMO DIETAS QUE NOS HAGAN PESAR LOS ALIMENTOS, O DIETAS DE UN SOLO CONTENIDO O ALIMENTO EN PARTICULAR, DE AYUNOS INTERMITENTES SIN UN EXAMEN MEDICO PREVIO NI UNA ORIENTACION POR PARTE DE UN ESPECIALISTA.**
- **PARTIR DE LA PREMISA DE QUE CADA ORGENISMO ES DISTINTO, CONOCERSE Y FORMAR HABITOS SERA LA CLAVE DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE.**
- **CONOCER LA TECNOLOGIA DE LOS ALIMENTOS.**

ANTE CUALQUIER CONSULTA LLAMAR

AL:

4923-3114



PLAN NUTRICIONAL :

- **TECNOLOGIA DE LOS ALIMENTOS:**

VERDURAS Y HORTALIZAS: DEBERIAN ESTAR EN PRESENTES EN TODAS LAS COMIDAS, EN SUS DISTINTOS TIPOS DE PREPARACION EVITANDO FREIRLAS CON ACEITE, CUANTO MAS AVRIADO Y COLORIDO, MEJOR.

APORTAN FIBRA NECESARIA PARA MANTENER VALORES DE AZUCAR EN SANGRE DENTRO DE LOS PARAMETROS NORMALES. FUENTES DE VITAMINAS Y MINERALES.

GRASAS SALUDABLES: USAR ACEITES VEGETALES PARA CONDIMENTAR, EVITAR FRITURAS.

INCORPORAR SEMILLAS Y FRUTOS SECOS.

HIDRATOS DE CARBONO: DISMINUIR CONSUMOS DE CEREALES BLANCOS (REFINADOS).

ESTOS SON LAS PASTAS Y ARROS INTEGRAL, ARROZ YAMANI, AVENA, CEBADA, MAIZ, LENTEJAS, POROTOS, GARBANZOS, SON NUESTRA FUENTE DE ENERGIA.

PROTEINAS: CORTES DE CARNE DE VACA, POLLO, CERDO Y PEZCADO.

QUESOS Y HUEVOS-

NECESARIOS PARA REPARAR Y REPRODUCIR CELULAS NUEVAS, FORTALECIENDO Y MANTENIENDO NUESTROS HUESOS, MUSCULOS Y PIEL.

ANTE CUALQUIER CONSULTA LLAMAR

AL:

4923-3114

PILARES FUNDAMENTALES:

- 1. ALIMENTACION SALUDABLE.**
- 2. ACTIVIDAD FISICA. (30MIN POR DIA, NO HACE FALTA SER MARATONISTA, CONSULTE A SU MEDICO.)**
- 3. HIDRATACION: MANTENETE HIDRATADO CON 2LITROS DE AGUA SEGURA AL DIA. NO ESPERES A TENER SED.**

TIPS EXTRAS:

**CONSUMIR AL MENOS 2 FRUTAS AL DIA
ESPACIADAMENTE.**

DISMINUIR CONSUMO DE SAL.

**EVITAR CONSUMO DE AZUCAR (GASEOSAS, JUGOS,
PRODUCTOS DE PANADERIA, GOLOSINAS.)**

EVITAR CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y DROGAS.

ANTE CUALQUIER CONSULTA LLAMAR

AL:

4923-3114

