Hábitos saludables

Como sabes, el señor Corona nos tiene confinados en casa por lo que es muy importante recodar y seguir hábitos saludables para mantener nuestro cuerpo sano. Por esta razón me gustaría que recordarais los aspectos más importantes para tener una buena salud.

En primer lugar, todo ser vivo realiza las funciones vitales y para que esto sea posible necesita energía. Esta energía se obtiene a través de la nutrición. Pero, ¿en qué consiste la nutrición? En obtener las sustancias útiles (nutrientes) que se encuentran en los alimentos. Por tanto, tu cuerpo y mente necesitan una alimentación rica y variada donde abunden las frutas y las verduras, así que **¡no le des vueltas al coco y come de todo un poco**! Recuerda que hay que hacer 5 comidas al día para tener energía **¡Anímate a probar!**

Por otro lado, es muy importante mantenerse bien hidratado durante el día pero evita las bebidas azucaradas porque **si quieres calmar la sed, bebe agua como un pez.**

Además, ahora más que nunca es cuando **debemos levantarnos del asiento y ponernos en movimiento.** Para mantenernos fuertes, ágiles y flexibles es esencial hacer al menos 3 veces a la semana deporte. En casa puede ser incluso muy divertido, así que baila, salta, haz yoga o ayuda en las tareas de casa, así te mantendrás algo más activo.

Otro aspecto muy importante que hay que tener en cuenta es la postura. Seguro que pasas muchas horas frente a la videoconsola, el ordenador, la Tablet o la televisión sentado de cualquier manera, por lo tanto siéntate correctamente y evitarás futuras dolencias.

Y ¿qué aprendizaje nos está enseñando el señor Corona? **Que la higiene personal es algo natural.** Este bichito nos ha demostrado que la higiene personal es muy importante para evitar enfermedades. A partir de ahora todos sabremos que hay que lavarse las manos frecuentemente con jabón y, por supuesto, ducharnos diariamente y lavarnos los dientes después de cada comida.

Por último, y por ello no menos importante, **duerme siempre como un leño y no le quites tiempo al sueño.** Todo lo anterior no servirá de nada si no dormimos al menos 8 horas diarias.

¡Ah! Y un consejo: **¡alegre y de buen humor vivirás mucho mejor!**

LIVEWORKSHEETS

Yo elijo comer sano:

Si quieres empezar a cuidarte y comer saludable, pero no sabes cómo, aquí tienes 5 consejos que te ayudarán a conseguirlo:

5 consejos para iniciar

1 Empieza el día con un desayuno más saludable

No azúcar ni edulcorante en el café o infusión
Fruta en lugar de zumo
Tostada de pan integral con guacamole o tomate y aceite
No embutidos

2 Que las frutas y verduras sean la base

La base de nuestra alimentación debe ser las frutas, las verduras y las hortalizas.
¡Y esto no es negociable!

3 Apuesta por las grasas buenas

Escoge siempre el aceite de oliva y los alimentos ricos en grasas saludables: los frutos secos, el aguacate o el pescado.
Huye de las grasas vegetales refinadas (palma, girasol, maíz...)

4 Deja de ser carnívoro

Come pescados blancos y azules de pequeño tamaño. No procesados cárnicos (hamburguesas, salchichas...)
Potencia las legumbres (lentejas, garbanzos, alubias, habas, soja...)
Prueba las proteínas vegetales: tofu, seitán...

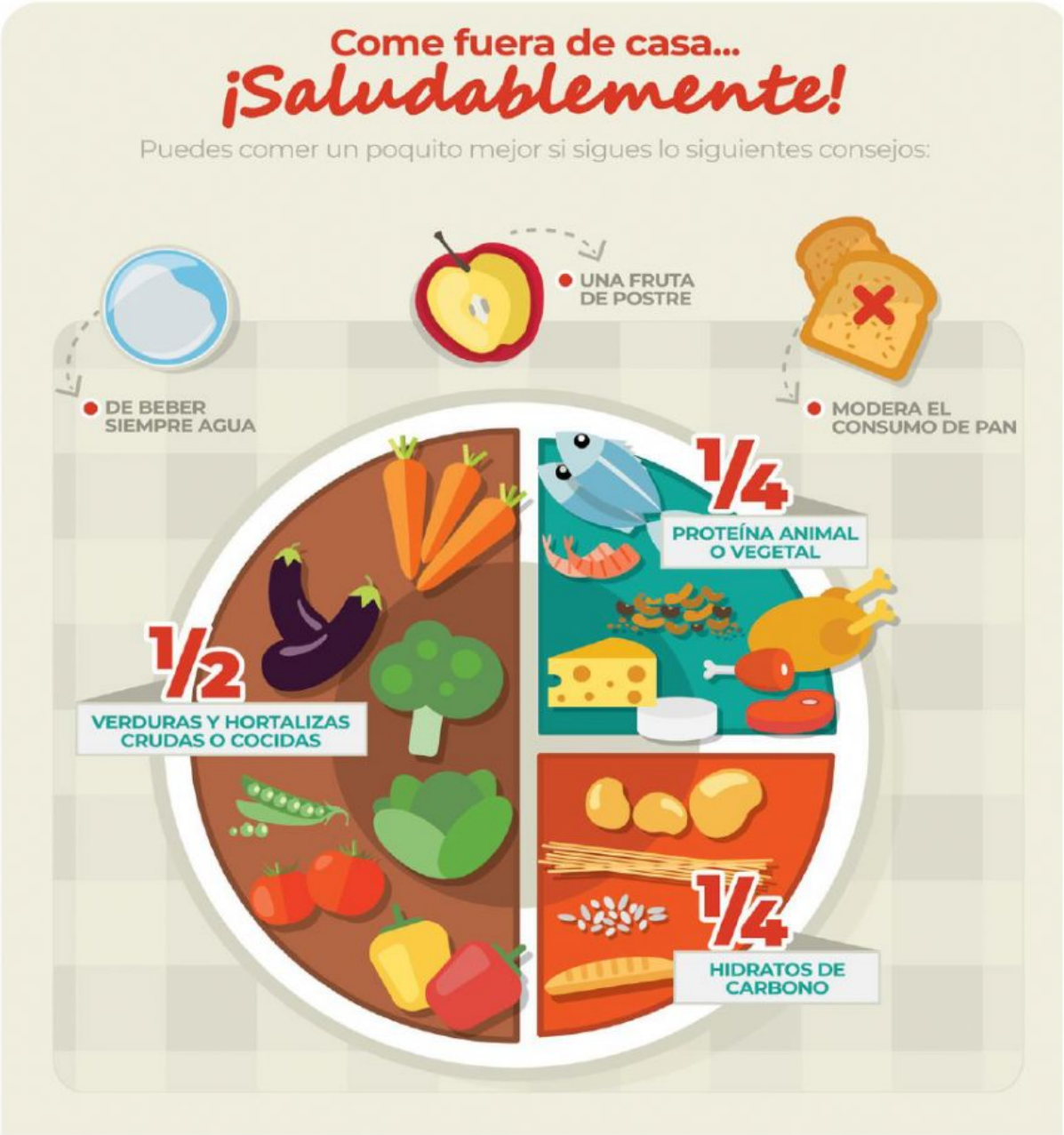
5 Para beber: AGUA

Así, tal cual: agua.
No hay ninguna otra bebida más saludable que el agua. Por mucho que nos empeñemos, los refrescos están cargados de azúcar y sus versiones light de edulcorantes

FORTÉ PHARMA ESPAÑA www.yoelijocuidarme.es #YOELIJOCUIDARME.ES

FORTÉ PHARMA LABORATOIRES Una compañía de Reig Jofre

LIVEWORKSHEETS



A continuación, te presento una serie de actividades que debes realizar:

1. Responde a las preguntas.
2. Elabora un menú semanal que sea equilibrado.
3. Redacta una receta sana que hayas puesto en tu menú.

LIVEWORKSHEETS

COMPRUEBO MIS CONOCIMIENTOS

1. ¿Es lo mismo alimentarse que nutrirse? Justifica tu respuesta con la ayuda de un ejemplo.

2. ¿Cuál es la comida más importante del día? ¿Por qué?

3. El menú de hoy del restaurante "el Señor Corona" es el siguiente:

-Pollo a la parrilla
-Ensalada variada y brócoli
-Arroz blanco
-Agua
-Naranja

¿Son correctas las cantidades de cada alimento en este plato?

Si pudieras cambiar el pollo ¿qué otro alimento escogerías? ¿Y el arroz? ¿Qué otro alimento podría sustituirlo?

4. Para tener buena salud ¿es suficiente con comer sano? ¿qué otros hábitos son esenciales para gozar de buena salud?

LIVEWORKSHEETS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
COMIDA							
MERIENDA							
CENA							

LIVEWORKSHEETS

Receta de:

RECETA:

INGREDIENTES:

PREPARACIÓN:

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS