

En este tiempo de pandemia no sólo tengo que cuidarme de contagiarme con el Covid-19; también trataré de sentirme bien para sobrellevar esta situación desconocida para el mundo entero, como un hecho histórico que nos toca vivir.

Como estoy mucho tiempo en casa, puedo tentarme y comer ansiosamente o desordenadamente, o tal vez no haga tanto ejercicio como caminar, correr, jugar. El Bienestar y el Autocuidado nos permiten reconocer los factores de riesgo que ponen en peligro nuestra salud y la de los demás; por lo que debemos seguir las indicaciones sanitarias, dejar de comer alimentos altos en azúcar, sodio, calorías y grasas saturadas y hacer ejercicios físicos cada día.



Investigo qué alimentos naturales se producen en mi región.

01

03

02

04

05

