

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una alimentación saludable, a base de comida sana, te ayuda a mantener tu sistema inmune.

### **8 CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE:**

#### **1. Coma alimentos variados**

Elija alimentos de manera equilibrada.

#### **2. Base su dieta en alimentos ricos en hidratos de carbono**

Más de la mitad de las calorías de su dieta deben venir de pan, la pasta, el arroz, las patatas y otros cereales

#### **3. Consuma Frutas y Verduras**

Son los alimentos que más agua proporcionan al cuerpo

#### **4. Mantenga un peso corporal saludable**

La actividad física es un buen método para quemar calorías

#### **5. Coma raciones moderadas: reduzca no elimine alimentos**

Raciones moderadas ayudaran al metabolismo.

#### **6. Coma de manera regulada**

Ordene los horarios de comida para su beneficio.

#### **7. Beba muchos líquidos**

¡Los adultos necesitamos beber por lo menos 1,5 litros de líquidos al día!

#### **8. Mantenga su cuerpo en movimiento**

La actividad física moderada ayuda a quemar las calorías que nos sobran

