

Diez tips para una alimentación saludable

Comé con moderación alimentos variados en las 4 comidas.

Incluí alimentos que aporten calcio y vitamina D, como leche, quesos y yogures (preferentemente en sus versiones descremadas).

Consumí diariamente frutas y verduras de todo tipo y color, son antioxidantes y poseen enzimas con funciones protectoras. Los jugos naturales o licuados son excelentes para incluir en desayuno o merienda.

Comé variedad de carnes desgrasadas: son fuente de proteínas y de hierro disponible.

Evitá la grasa de origen animal para cocinar. Usá aceites vegetales crudos. Los aceites y las semillas son importantes fuentes de energía.

Disminuí el consumo de harinas y azúcares, dan energía y tienen sabor agradable pero no aportan sustancias nutritivas esenciales.

Incrementá el consumo de legumbres, cereales, pastas y panes (preferentemente integrales que además aportan vitaminas y fibra). Son fuente principal de hidratos de carbono.

Tomá abundante agua potable. Elegir agua favorece a la correcta hidratación, ayuda en la eliminación de toxinas y evita el aporte de calorías vacías.

Disminuí el consumo de alcohol (evitarlo directamente en jóvenes y embarazadas).

Aprovechá las comidas para el encuentro y el diálogo con los otros.

SISTEMA DE TRABAJO SALUDABLE

www.trabajosaludable.com.ar