

Hábitos saludables



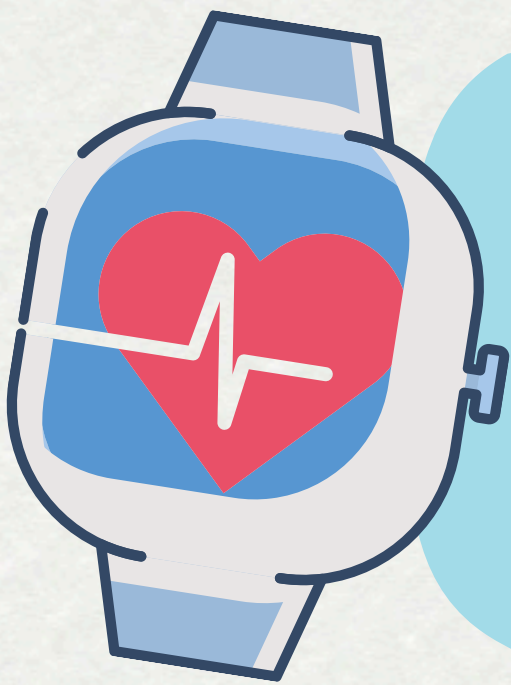
Alimentación Balanceada

Una alimentación saludable combina alimentos ricos en nutrientes como frutas, verduras, proteínas magras y grasas saludables, limitando azúcares y grasas saturadas. Esto ayuda a prevenir enfermedades y promueve el bienestar integral.



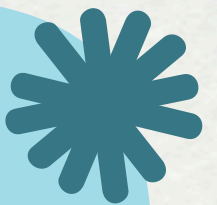
Descanso adecuado

El descanso adecuado es esencial para la recuperación física y mental. Dormir entre 7 y 8 horas diarias permite al cuerpo regenerarse, fortalecer el sistema inmunológico y mejorar el rendimiento cognitivo.



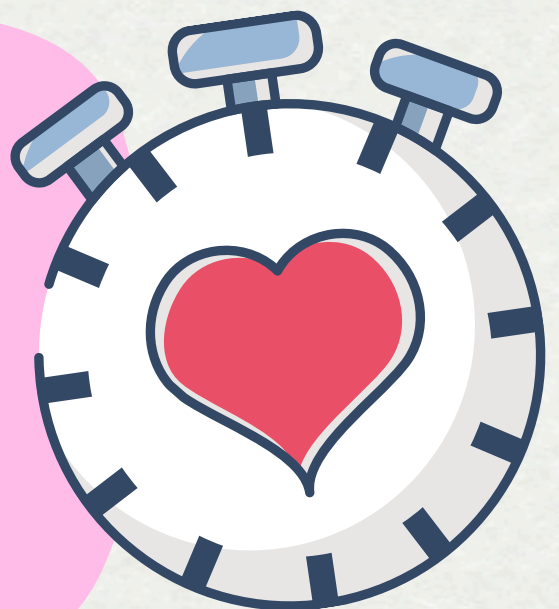
Actividad física

La actividad física diaria, como caminar, correr o practicar deportes, fortalece músculos y huesos, mejora la salud cardiovascular y ayuda a mantener un peso saludable. Además, reduce el estrés, mejora el estado de ánimo y promueve el bienestar físico y mental.



Organización

Planificar actividades, como horarios de comidas, ejercicio y descanso, permite aprovechar mejor el tiempo y reducir el estrés. Usar herramientas como agendas o aplicaciones facilita priorizar tareas y alcanzar metas personales y profesionales.



Qué incluye una alimentación saludable?

Frutas y verduras: deben ser la base de tu dieta diaria. Aportan vitaminas, minerales y fibra.

Proteínas saludables: como carnes magras, pescado, huevos, legumbres y frutos secos.

Cereales integrales: como arroz integral, avena y pan integral, que aportan energía y fibra.

Lácteos bajos en grasa: como leche, yogur o queso.



Evita o reduce

Alimentos ultraprocesados como gaseosas, fritos, embutidos y productos de paquete.

El exceso de azúcar, sal y grasas saturadas.

Saltarse comidas o comer en exceso.

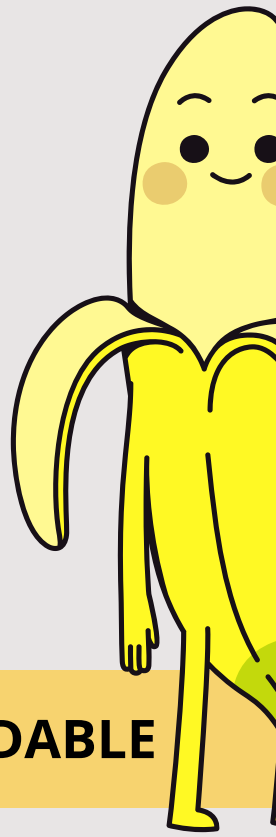


Hidratación

Beber al menos 8 vasos de agua al día. Evita bebidas azucaradas o alcohólicas en exceso.

Buenas prácticas

Comer en horarios regulares.
Controlar el tamaño de las porciones.
Masticar bien los alimentos y comer con calma.



IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACION SALUDABLE

Una alimentación saludable es fundamental para el buen funcionamiento del cuerpo y la mente. Nos aporta los nutrientes necesarios para tener energía, fortalecer el sistema inmune y prevenir enfermedades.

