Corporación Hogar
Una oportunidad de vida

DÍA #5

ALIMÉNTATE BIEN

Definición

Una alimentación sana permite por un lado que nuestro organismo funcione con normalidad, que cubra nuestras necesidades fisiológicas básicas , y por otro, reduce el riesgo de padecer enfermedades a corto y largo plazo.

http://www.paime-cundinamarca.gov.co/noticias/alimentate-bien

beneficios de una alimentación saludable

Disminución del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares a largo plazo, ayudando a reducir el colesterol.

Se obtiene la energía necesaria para realizar las actividades cotidianas.

Reducción del deterioro de la memoria y otras funciones cerebrales.

Mejora el sistema inmunológico.

Presión arterial en niveles normales.

El consumo adecuado de calcio fortalece los huesos y evita la osteoporosis.

http://www.vittal.com.ar/beneficios-alimentacion-saludable/

RETOS

1. Comer frecuentemente es bueno. Ingerir alimento entre comidas estabiliza tu nivel de energía.

2. Desayunar es vital. No hacerlo incrementa riesgo de padecer enfermedades.

3. Toma dos litros de agua al día, como mínimo. No esperes a tener sed para beber agua.

4. Mantenga una dieta balanceada a base de frutas, verduras, granos, proteínas, grasas y carbohidratos, todos en porciones adecuadas.

5. Descanse debidamente: es recomendable que los adultos duerman en promedio 7 y 8 horas diarias.

https://consejosparaunabuenanutricion.weebly.com/consejos-para-una-buena-nutricion/alimentate-bien
https://www.eluniversal.com.co/salud/alimentate-bien-que-la-comida-sea-tu-medicina-287535-DUEU404700