

# Salud en Familia

## Mejores hábitos + vida



¿Sabías que llevar una dieta sana y realizar actividad física te ayuda a tener una mejor calidad de vida?



No hay una ecuación exacta para determinar las características de una alimentación saludable, equilibrada y variada, ya que depende de las necesidades de cada persona. No obstante, los principios básicos de la alimentación saludable son siempre los mismos.



Por otra parte, con 30 minutos de ejercicio al día lograrás mantenerte activo y en movimiento, mejorando significativamente tu salud.

Para adquirir hábitos saludables, solo necesitás modificar tu rutina.  
**¿Cómo? ¡En este boletín te lo contamos!**



### ACTIVIDAD FÍSICA. ¿Qué tan importante es?

La actividad física es todo lo que nos haga poner en movimiento, caminar, bailar, subir y bajar escaleras, además de la actividad que hagamos en un gimnasio o el deporte que practiquemos.

### ¿Cómo nos ayuda?



Aumenta la flexibilidad de las articulaciones.



Reduce el estrés.



Ayuda a mantener la masa muscular.



Mejora el estado de ánimo.



Mejora la función cardiorrespiratoria.

### ¡Consejos!

- Sumá **30 minutos de actividad física** continuos o fraccionados a lo largo del día.
- Empezá a usar los **gimnasios al aire libre** ubicados en los espacios públicos de la ciudad.
- Recordá que una **adecuada respiración** es fundamental cuando realizamos actividad física; por ejemplo, al hacer abdominales rendiremos menos si la respiración no es correcta.
- **Hidratate** permanentemente.

### ¡COMIENDO MEJOR!

Una alimentación saludable es aquella que tiene una amplia variedad de alimentos ricos en nutrientes seleccionados de los 5 grupos básicos: *almidones, frutas y verduras, proteínas, lácteos y sustancias grasas*, limitando la ingesta de *grasas saturadas, azúcares agregados, sal y alcohol*.

### ¿Sabías que...?



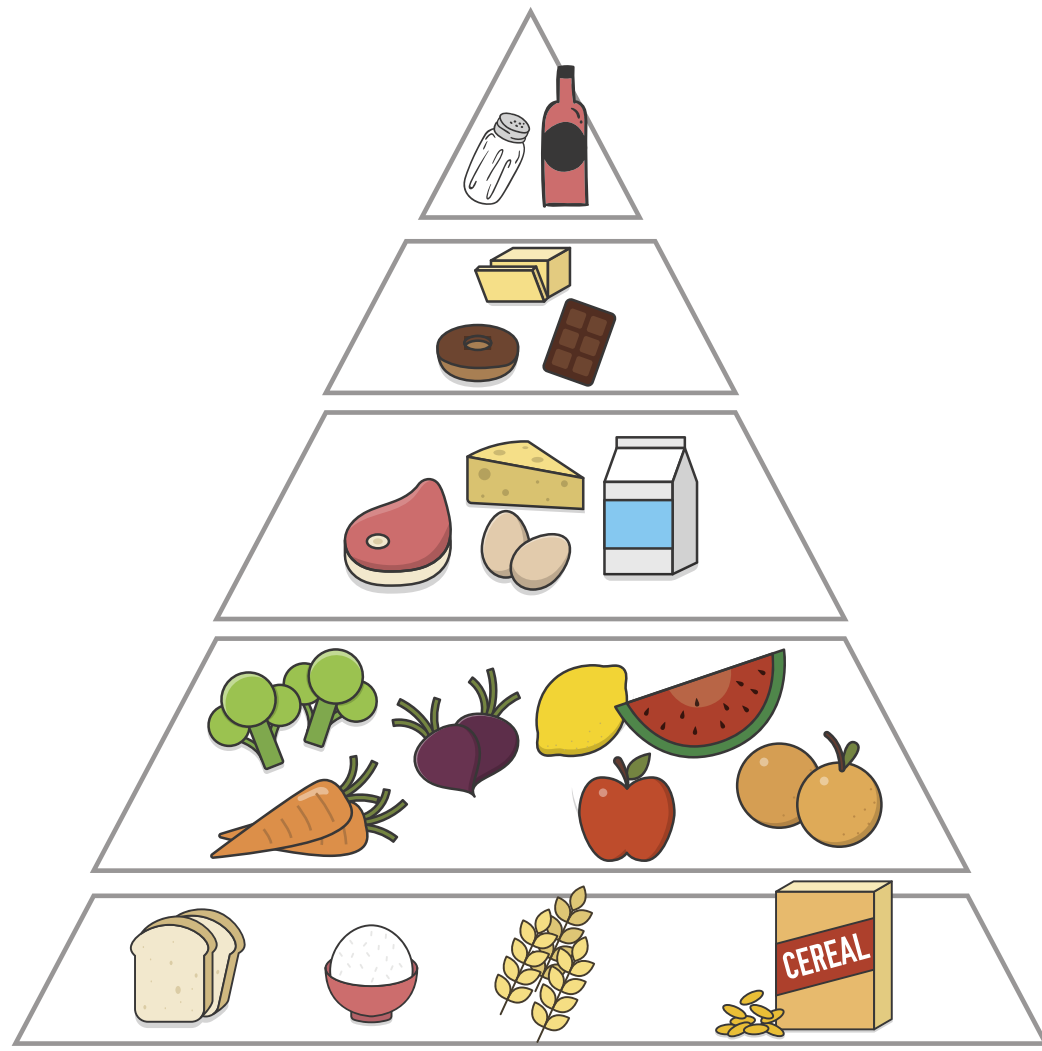
El requerimiento diario de sodio que necesitamos se cubre con la presencia natural de sal en los alimentos. Por eso, si agregás sal, **¡no superes la cucharadita de té por día!**



El **almuerzo** debe contener el **30 % de los nutrientes** del día, ¡y tiene que ser variado!



Los **alimentos se eligen según los nutrientes que poseen** y no en función de las calorías que representan.



Podés incluir hasta **un huevo por día**, especialmente si no se consume la cantidad necesaria de carne.

### ¡Reemplazá el salero por condimentos naturales!

- Orégano:** para pescado, carne asada, pollo, hortalizas, legumbres, rellenos de pastas, salsas y pizzas.
- Laurel:** ideal para estofados, salsas, adobos, vinagretas, escabeches.
- Azafrán:** para hortalizas, arroz, cazuelas, pollo y paellas.
- Perejil:** combina bien con ajo y aceite de oliva.
- Albahaca:** va bien con ajo, tomate, mozzarella y aceite de oliva. Se puede usar en sopas, pastas, verduras y ensaladas.

- Romero:** ideal para el cordero, lechón, pollo, legumbres, masas saladas para panes.
- Tomillo:** para carnes y legumbres.
- Jengibre:** en pescados y arroz.
- Ají molido:** carnes, hortalizas, rellenos y guisos.
- Pimentón:** salsas, guisos y carnes.
- Vainilla:** pastelería, bebidas, repostería.

**¡Hola, chicos!** ¿Se animan a preparar un almuerzo saludable para toda la familia? Entre todas las opciones de alimentos, tenemos que elegir cuáles son los más saludables. ¿Los pintamos para identificarlos?

