

Decálogo para un estilo de vida saludable



• *Día mundial de la alimentación*



1. Aumenta el consumo de frutas y verduras para fortalecer tu sistema inmunológico.



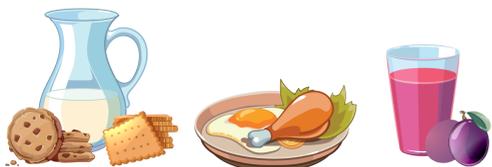
2. Consume alimentos variados y nutritivos.



3. Disminuye el consumo de grasa, sal y azúcares. Evita el consumo de comidas rápidas.



4. Recuerda consumir alimentos fuente de proteínas.



5. Evita ayunos prolongados y realiza las comidas principales.



6. Recuerda que, de acuerdo con la edad, es necesario consumir entre 2 y 3 litros de agua diarios.



7. Prefiere alimentos que estén en cosecha en tu localidad o región.



8. Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón.



9. Sácale tiempo al movimiento y a la actividad física. Tu corazón lo agradecerá.



10. Recuerda la importancia del descanso reparador. Duerme ocho horas diarias y te sentirás bien.

