



## Nutrición Adecuada, Actividad Física = Vida Plena y Saludable

Es bueno tomar conciencia de nuestra salud física y mental. El decaimiento, cansancio excesivo o la recurrencia de enfermedades son indicadores que evidencian un estado nutricional deficiente.

### Nutrición Adecuada:

- **Identificar los excesos de azúcar en la dieta.** El hábito de consumir azúcar es el que más afecta el peso y deteriora las células.
- **Dieta libre de grasas trans.** Las grasas trans son las más nocivas para la salud cardiovascular.
- **Más proteínas vegetal.** El exceso de proteína animal es una de las causas de la descalcificación ósea. Aumenta el consumo de legumbres, cereales y ensaladas.
- **Más sabor, menos sal.** La abundancia de sodio altera el funcionamiento del corazón, la circulación, los riñones, el hígado y los huesos. Utiliza hierbas y condimentos para dar sabor a las comidas.
- **Menos café, más infusiones.** El estado de estrés, excitación y ansiedad en el que vivimos se agrava por la costumbre de tomar tanto café. El té verde, no tan solo da energía, sino que ayuda a quemar grasas y limpiar el cuerpo.
- Aumenta la actividad física. Caminar, yoga u otras disciplinas deportivas completan la dieta y los hábitos saludables. Son la combinación perfecta para una vida plena y saludable.



### Tostadas de Pan Integral

Tostadas de pan integral y una fruta: Un desayuno típico y fácil de preparar. La mantequilla de maní es rica en proteínas y grasas saludables. El pan de integral nos proporciona la fibra necesaria para nuestro organismo y la fruta con la glucosa nos da energía para nuestro cuerpo.

### ¿Cómo comenzar a realizar actividad física?

- Comience sus sesiones de actividad física con un calentamiento.
- Distribuya la cantidad de ejercicios durante la semana. Lo ideal es realizar ejercicios 3 días a la semana.
- Gradualmente incremente los minutos, la intensidad del esfuerzo y los días de actividad física.
- Si presenta **algún** malestar durante la práctica de la actividad física consulte un profesional de la salud.

