

CUIDA TU ALIMENTACIÓN EN CASA



SIÉNTATE EN LA MESA

Dedícale al menos 30 minutos a la comida. Mastica bien. Disfruta de los sabores



FIJA HORARIOS PARA COMER

Los horarios afectan a nuestro metabolismo, al ritmo intestinal y a otras muchas funciones orgánicas



PICOTEOS SALUDABLES

Por ejemplo, hacer palomitas caseras (maíz + aceite de oliva + pizca de sal). ¡Será divertido!



HIDRÁTATE

Bebe preferiblemente agua u otras bebidas saludables: té, infusiones, agua con gas, etc.



PLANIFICA LA COMPRA

Revisa la despensa antes de salir, aprovecha lo que tienes al fondo del congelador, planifica para no comprar en varios días



EVITA ALIMENTOS POCO SALUDABLES

Dulces industriales, precocinados, chuches... opta por la repostería casera, ¡es el momento de probar!



CONSUME ALIMENTOS REALES Y NUTRITIVOS

Verduras, hortalizas, frutas, frutos secos, legumbres, pescado, carnes blancas, huevos, cereales integrales y lácteos no azucarados



COCINA RECETAS NUEVAS

Es un buen momento para aprender a cocinar. O para hacerlo en familia. Prueba nuevas recetas, ¡innova!