



NutriFarmacia

NUTRIFARMACIA TIPS -CONSEJOS QUE NOS AYUDAN A NUTRIRNOS MEJOR.

SERIE 1: HAZ QUE MEJOREN LAS ELECCIONES DE TUS BEBIDAS DIARIAS

BEBE AGUA

Bebe agua en vez de refrescos. Sustituye las bebidas energéticas, bebidas deportivas... por simplemente ... AGUA.

¿Cuánta AGUA ES NECESARIA?

Pues cada cuerpo tiene su cantidades de reserva de agua. La norma general es no menos de 1 litro de agua diario. Las cantidades aumentan si estamos trabajando o si la atmosfera que nos rodea es calurosa.

PUEDA SER UNA MEDIDA ECONOMICA

El agua del grifo se puede beber, especialmente si visitas poblaciones pequeñas, el agua viene de manantiales de montaña y excelente. Además, las aguas de manantiales contienen minerales que nos hace reponer también micronutrientes.

BEBER AGUA EN MEDIO DE LAS COMIDAS

Beber agua entre comidas nos puede prevenir el "picoteo innecesario". Pruébalo!!, cuando sientas hambre o cada media hora un traguito de agua va a realizar un efecto depurativo y adelgazante.

PRIMERA OPCIÓN PARA NIÑOS

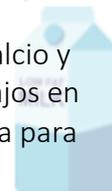
La primera opción para niños es el agua, la segunda los zumos 100% naturales y la tercera los lácteos bajos en grasa.

Recuerda de comentar con tus hijos lo buenos que es beber agua.



NO OLVIDAR LOS LACTEOS

Si, por que aportan Vitamina D, calcio y potasio. Recomendarte lácteos bajos en grasas o sin grasa, 3 raciones al día para adultos.



MIRA LAS ETIQUETAS

Las etiquetas deben de leerse TODAS, incluidas las de la bebidas. El numero de calorías, los azucares simples y las grasas son los tres primeros datos a localizar.

DISFRUTAR DE TU BEBIDA CON AMIGOS

Si, claro, disfruta de una bebida con tus amigos, pero siempre controla el tamaño y el numero de calorías que tomas. Todo servido en pequeñas raciones te permite disfrutar sin perder el control de tu vida saludable.

AGUA CONTIGO DIARIAMENTE

¿has probado a llevar contigo un pequeño contenedor de cristal con agua? ¿Quizá puedas añadirle algunas plantas como te, manzanilla o tila?, claro que si, llevarlo contigo en la mochila o bolso te permite tener accesible ti bebida durante todo el día, ahorrar en envases y no contaminar.



DATOS FIABLES

En esta web del ministerio de sanidad español encontrarás datos fiable sobre nutrición, alimentación y estilos de vida saludables.

<http://www.estilosdevidasaludable.msrebs.go.b.es/home.htm>

