

¿QUÉ ES UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE?

Se considera estilo de vida saludable al conjunto de hábitos, comportamientos y conductas que llevan a las personas a alcanzar un nivel de bienestar. Entre los hábitos más importantes se encuentran:

- » La alimentación saludable
- » La actividad física
- » El sueño y el descanso reparador
- » El manejo del estrés

¿A QUÉ LLAMAMOS ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Una alimentación saludable es variada, equilibrada y segura.

Es variada si incluye carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y minerales a través de frutas y verduras.

Es equilibrada si contiene alimentos diferentes en cantidades adecuadas según la edad.

Es segura si se mantiene la higiene antes, durante y después de preparar y comer los alimentos.



Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

RECUERDA

De la mano con la alimentación saludable, deben ir otros hábitos de estilo de vida saludable para alcanzar y mantener el bienestar.

TE RECOMENDAMOS:

Tomar por lo menos 8 vasos de agua al día y evitar los refrescos y jugos artificiales.

Organizar rutinas de actividad física. Por ejemplo, salir a caminar, correr, jugar, practicar cualquier deporte o actividad recreativa como bailar.

Limitar el uso de las pantallas: computadoras, tabletas, celulares inteligentes, televisión.

Asegurar alrededor de 8 horas de sueño.

RUTA DE LA SALUD
Cambia tu estilo de vida

¿CONOCES QUÉ ES UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE?

Recomendaciones para alcanzar el bienestar a través de hábitos alimentarios y de estilo de vida

La alimentación saludable nos garantiza un crecimiento y desarrollo sano y fuerte, tener más energía para estudiar, trabajar y disfrutar del día a día y sufrir menos infecciones y otras enfermedades.

EL PESCADO ES UNA EXCELENTE FUENTE DE PROTEÍNAS, GRASAS SALUDABLES, VITAMINAS Y MINERALES.

Incluye el pescado en tus comidas, al menos dos veces a la semana, preferiblemente preparado a la plancha, asado o a la parrilla y disfruta de una alimentación más saludable, especialmente para tu cerebro y corazón.

A CONTINUACIÓN ENCONTRARÁS DOS RECETAS QUE TE AYUDARÁN A INCLUIR MÁS EL PESCADO EN TUS COMIDAS.

RUEDAS DE PESCADO EN SALSA DE VEGETALES DE TEMPORADA

INGREDIENTES

- 4 ruedas de pescado
- 2 tazas de ajíes cortados en juliana o en cubos
- 1 tomate picado
- ½ cebolla en juliana o en cubos
- 1 cucharada de aceite de oliva (opcional)
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharada de perejil
- 4 dientes de ajo picados
- 2 limones
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

En un sartén agregamos el aceite de oliva seguido de las ruedas de pescado condimentadas con orégano, sal, pimienta, ajo y limón.

Dejar dorar las ruedas de un lado, voltear y agregar los vegetales.

Luego de tres minutos sírvelos y disfruta.

PESCADO CON VEGETALES AL VAPOR

INGREDIENTES

- 3 filete o ruedas de pescado
- ½ cebolla
- 3 dientes de ajo picados
- 2 tazas de espinacas
- 1 taza de repollo
- 1 taza de brócoli
- sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de orégano
- 1 limón
- ½ cucharada de cúrcuma o curry

PREPARACIÓN

En un sartén agregamos una cucharada de aceite de oliva, seguido del pescado sazonado con orégano, ajo, sal y pimienta.

Luego agregamos los vegetales acompañados de 1 taza de agua, la cúrcuma o el curry. Cocina tapado por 10 minutos a fuego lento.

Destapa y disfruta de un rico y nutritivo pescado al vapor.