

ALIMENTACIÓN —saludable—

HIDRATACIÓN

Las **altas temperaturas** veraniegas demandan **mayor hidratación**. Se recomienda ingerir cantidad significativa de agua en líquidos, y a través de frutas y verduras ricas en agua, vitaminas y minerales.



ALIMENTACIÓN

LÁCTEOS DESCREMADOS

con vitaminas A y D, que protegen la piel y fijan el calcio: yogurt bebible, licuados, postres o salsa blanca liviana

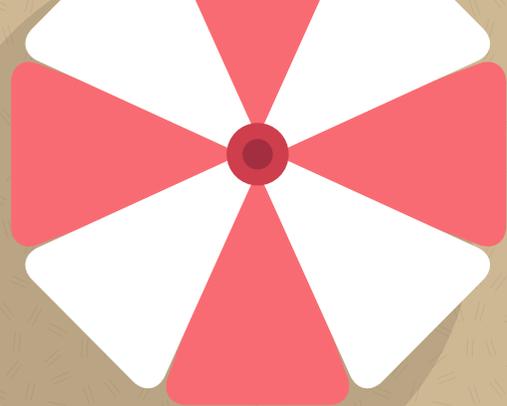


VERDURAS Y FRUTAS

Aportan vitaminas específicas. El melón y la sandía son especialmente ricos en agua



—para un—
• VERANO FELIZ •



QUÉ LLEVAR

—ALA—

PLAYA



Transportar los alimentos en conservadora, manteniendo la temperatura adecuada



Evitar grasas animales, alimentos enlatados y el exceso de sal



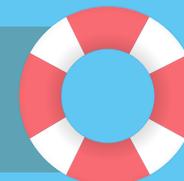
Si se consume sándwiches, reducir la cantidad de pan o utilizar pan con fibra, y alternar el contenido (fiambre, pollo, carne fría, pescado fresco o enlatado, huevo, lechuga, tomate, entre otros).

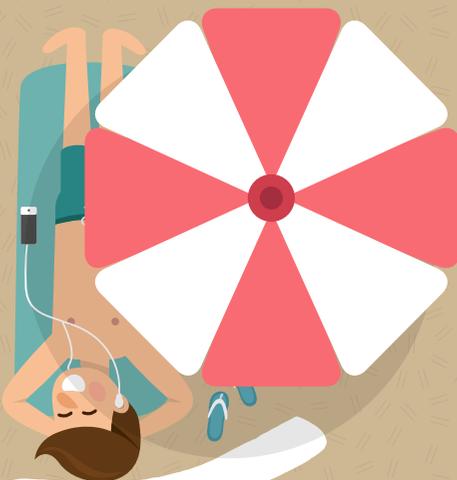


Consumir yogurt y frutas o armar recipientes herméticos con ensaladas individuales.



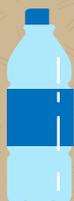
Lactantes: mantener la lactancia materna. Previene la diarrea estival.





Hacer 4 ó 5 comidas diarias, en horarios ordenados, sin saltarse comidas

Controlar el exceso de alcohol, azúcar y grasas, frecuentes en celebraciones de fin de año



Beber 2 lt. de agua al día, en sorbos pequeños



Comer moderadamente, evitando las salsas



Suprimir bebidas alcohólicas y azucaradas



Optar por té frío, jugos sin azúcar y limonadas caseras

TIPS

para un verano saludable

Extremar la higiene en la cocina y el lavado de las hortalizas previene diarreas e intoxicaciones alimentarias.

Planificar un menú semanal, y comprar alimentos en base al mismo. Variar la dieta evita la monotonía.