

Agua



Beba agua en lugar de bebidas azucaradas cuando tenga sed! Qué cantidad de agua necesita usted? Fácil, simplemente deje que la sed sea su guía: el agua es un nutriente importante para su cuerpo pero las necesidades de cada persona para el agua son diferentes. Tomar más agua si está activo, si trabaja en condiciones de calor o es un adulto mayor. Mantenga una botella reusable a la mano y vuelva a llenar con agua durante todo el día de una manera económica, saludable y ecológica para saciar su sed!

**Aceites y
Grasas Buenas**



Aceites saludables y grasas buenas son las que son "no saturadas" y se encuentran en alimentos saludables como el aceite de oliva extra virgen, aguacates, nueces y pescados como el salmón. Estos aceites tienen una gran cantidad de antioxidantes y vitamina E que son buenas para nuestro cuerpo y ayudan a la salud del corazón. Alimentos de origen vegetal que contienen grasas buenas, como el aguacate y nueces, tienen mucha fibra, vitamina K y ácido fólico - así que asegúrese de incluir algunos aceites saludables y grasas buenas en su plan de comida diaria!