



Durante el confinamiento



Para mantener la salud, una sana alimentación debes tener, pero...



...comer pollo asado con verduras al vapor diario es adecuado?

Falso

Lo cierto es que, una buena alimentación debe ser variada, a mayor combinación de alimentos, mayor será el consumo de distintos nutrimentos.



...Una alimentación saludable es muy cara?

Falso

Lo cierto es, que elegir alimentos de temporada, disminuye costos. No necesitas comprar alimentos caros para cuidar tu alimentación.



...El jugo de limón y naranja con jengibre evita que me contagie de coronavirus?

Falso

Lo cierto es, que hasta ahora, no existe ningún alimento que evite el contagio, pero una alimentación balanceada mejora la salud y previene enfermedades



...Tengo que renunciar a comer mi platillo favorito?

Falso

Lo cierto es, que una alimentación saludable se basa en el equilibrio. Si tu comida favorita es alta en grasa, azúcar o en sal; la clave es comerlas de vez en cuando.



...Comer tortilla engorda?

Falso

Lo cierto es, que son fuente importante de calcio, no tienen grasa, bajas en sodio y tienen fibra. Sólo debes moderar su consumo.