

Tiempo de calor, de diversión...

La playa, el río, el arroyo, la piscina,
el parque, el patio, el jardín.
Un día de paseo, acampar, jugar al
fútbol, andar en bicicleta, ir de pesca,
compartir el tiempo libre con amigos,
amigas y familia.

¡Prepárate que se
viene lo mejor!

Recuerda también

- Evita el tabaco y el aire contaminado con humo de tabaco.
- Si tomas alcohol, modera el consumo.
- Para prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos cuida la higiene desde la compra hasta el consumo.



Diseño y ilustración: Ricardo Pizarro (COPAC) - Chile - Inmunda

Más gusto en tus comidas

Lo más importante es un buen desayuno con:
Leche, pan y frutas.

Para beber:

Agua: en abundancia, es económica y segura.

Leche: necesaria en todas las edades.

Jugos de fruta naturales: ricos en vitaminas.

Té, café y mate: lejos de las comidas principales.

Otras infusiones: boldo, manzanilla, marcela y cedrón.
Cuidar el exceso de temperatura.

Algunas opciones para las comidas del día

Con verduras de estación

Sandwiches, tartas, tortillas y empanadas al horno.

Ensaladas variadas

Tomate, zanahoria, lechuga, cebolla, repollo, zapallitos, choclo, fideos, arroz, lentejas, arvejas, porotos.

Carnes

A la plancha, al horno o hervidas:

Vacuna: nalga, cuadril, rueda, aguja y paleta, retirando la grasa visible.

Pollo: sin piel.

Pescados: pejerrey y pescadilla.

Condimentos

Limón, perejil, ajo, cebolla, orégano, albahaca, laurel, romero, vinagre.

Postres

Frutas de estación: durazno, ciruela, pera, sandía.

Yogures, postres caseros y helados.
Queso y dulce.

Puedes consumir pequeñas cantidades de chocolate, fruta seca y dulces.



Más movimiento a tu vida

Buenas ideas para un buen comienzo:

Camina siempre que puedas.

Usa la bicicleta.

Cuando vas en ómnibus, baja unas paradas antes.

Estaciona el auto o moto a unas cuadras de tu destino.

Usa las escaleras, evitando el ascensor.

Realiza tareas en el jardín.

Juega con los niños.

Pasea a tu mascota.

Busca consejo profesional para comenzar con deportes como correr, nadar, fútbol, voleibol y otros.

Cuida tu peso: balanceando lo que comes con la actividad física que realizas.

Más aire libre

Mirá el reloj

Antes de las 11 y después de las 17

¡Sombra por favor!

Árboles, toldos, enramadas, sombrillas, aleros y techos.

Ropas para el sol

Que cubran hombros, brazos y piernas. Trama compacta y colores oscuros. Mojada brinda menos protección.

Con cabeza

Sombrero de ala ancha o tipo legionario. La cara, orejas y cuello necesitan protección extra.

Tené ojo

Lentes de sol con filtro UVA y UVB.

30 minutos antes de salir...

...aplica protector solar con factor mayor a 15, adecuado a tu edad, tipo de piel y actividad. Reaplicalo siguiendo las indicaciones del producto.

Cuidado con los días nublados y ventosos

Soportas mejor el calor pero te expones igualmente a la radiación UV solar.