

SOLUCIONES DE "HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES"

1. ¿Por qué es importante mantenernos hidratados?

Porque el 60/70% de nuestro organismo es agua. Nuestras células contienen agua y gracias a ello desarrollan su metabolismo y transportan los elementos en su interior. Además el agua también forma parte de la sangre, permitiendo transportar nutrientes hacia las células y retirar sus desechos tóxicos, fabricando orina (que contiene agua, para diluir los tóxicos). Sin agua moriríamos en 3-5 días.

2. ¿Por qué es importante masticar bien los alimentos y comer sentado?

Porque facilita su digestión mecánica y química antes de pasar al estómago, absorbiendo más nutrientes.

3. ¿Qué significa el dicho popular "Desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un pobre"?

Que siempre que se pueda y siente bien al organismo, priorizaremos comer más cantidad de comida durante el desayuno y la comida, dejando para la noche una comida menos copiosa que permita descansar el sistema digestivo ya que nos acercamos al momento de dormir.