

10 consejos para una salud óptima



1 **Come de todo y en las cantidades adecuadas.**

La dieta mediterránea es tu mejor aliada porque se basa en un elevado consumo de cereales, frutas, verduras y legumbres; una alta presencia de pescado, y algo menos de carnes blancas y lácteos, así como un consumo bajo de carnes rojas. También prima la ingesta de grasas de origen vegetal, como el aceite virgen de oliva o los frutos secos.

2 **Realiza cinco comidas al día.**

Desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. Y hazlo en horarios regulares.

3 **Opta por la cocina sana.**

La cocción, el vapor, la plancha o el horno son excelentes opciones para cocinar de manera saludable sin renunciar al sabor, que puedes potenciar con especias y vinagres, pero sin abusar de la sal.

4 **Hidrátate como necesitas.**

Bebe al menos dos litros diarios de líquidos, que deben ser, sobre todo, agua. También se pueden tomar zumos naturales, infusiones y caldos.

5 **Modera el consumo de alcohol y no fumes.**

Los hombres no deberían beber más de dos o tres vasos al día y las mujeres, uno y medio. El tabaco debe ser suprimido, pues constituye un factor de riesgo a la hora de desarrollar numerosas enfermedades.

6 **Apuesta por la vida activa.**

Huye del sedentarismo: realiza treinta minutos de actividad física moderada y apuesta por caminar en vez de coger el coche o subir por las escaleras en lugar de utilizar el ascensor.

7 **Duerme al menos ocho horas al día.**

Tu capacidad de concentración aumentará en el trabajo o en clase y te sentirás con más energía para realizar cualquier actividad.

8 **Lávate las manos a menudo con agua y jabón.**

Especialmente después de ir al baño o tras estornudar o toser. Cuida también la higiene al cocinar, evitando el contacto entre alimentos crudos y cocinados y manteniendo limpios los utensilios y superficies de cocina. Así prevendrás infecciones y contagios.

9 ***Mens sana in corpore sano.***

Ser optimista y sentirte feliz aumentará tus probabilidades de disfrutar también de una buena salud. Reserva tiempo para actividades placenteras y para relacionarte socialmente.

10 **Acude a revisiones médicas habituales y no te automediques.**

Someterte a chequeos médicos periódicos puede ayudarte a prevenir y detectar de manera precoz la aparición de enfermedades. Además, vacúnate para prevenir infecciones y nunca te automediques.