Vida Saludable

Lo que puedes hacer para gozar de buena salud



SPANISH LANGUAGE VERSION OF 'HEALTHY LIVING'

Una vida saludable significa que te aseguras de estar manteniendo tu cuerpo y tu mente en buen estado.

Una dieta equilibrada puede ayudarte a sentirte mucho mejor.

Necesitas distintos alimentos en las cantidades apropiadas. Necesitas féculas, frutas y verduras, proteínas, lácteos y grasas.

Cuánto necesitas depende del ejercicio que hagas, de tu estado de salud o, por ejemplo, en caso de ser mujer, de si estás embarazada.



Beber agua en cantidad suficiente es muy importante. Agua potable es todo lo que la gente necesita beber.



Hacer ejercicio es muy importante. El ejercicio ayuda a reforzarnos tanto física como mentalmente.

Las vacunas previenen infecciones. Deberías hablar con tu médico de cabecera sobre las vacunas que puedas necesitar.



Para más información, visita

www.nhs.uk/live-well/eat-well/
www.doctorsoftheworld.org.uk/





Elaborado por

