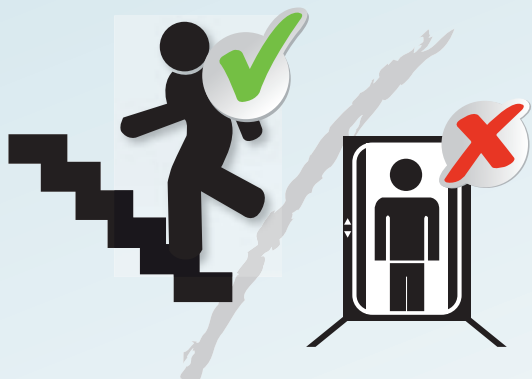


Metas para el año que inicia

Utilizar las Escaleras:

- **Quema 5 veces más calorías** que usar el elevador.
- **Reafirma piernas y glúteos**, además de que previene las varices y problemas circulatorios.
- **Disminuye** la circunferencia de **cintura**, porcentaje de **grasa corporal**, niveles de **colesterol** y **presión arterial**, lo que implica un menor riesgo cardiovascular.
- **Incrementa** los niveles de **habilidad** de las personas y mejora así su condición física.
- Es **bueno para el medio ambiente**, ya que consume menos energía que usar el ascensor.
- Es contagioso, ya que los seres humanos somos buenos imitadores de costumbres. Esto es especialmente importante con nuestros hijos, usar las escaleras con ellos es inculcarles un buen hábito.
- **Fortalece la estructura ósea**.
- En general **mejora la salud** y logra una sensación de bienestar tanto físico como mental y altos niveles de energía y rendimiento, que da como resultado una mejor calidad de vida.



Comer Sanamente:

- Da energía a tu cuerpo y a tu mente.
- Elimina estrés.
- Mejora la digestión.
- Mantiene un peso adecuado.

¿Qué debemos comer diariamente?

- **Leche, yogur y quesos**, (preferir los productos bajos en grasa) ya que aportan el calcio que nuestro cuerpo necesita para formar huesos y dientes. Además, contribuyen a mantener la presión arterial.
- **Frutas y verduras** de todo tipo y color, que aportan vitaminas y minerales. Es preferible consumirlas en crudo dado que al cocinarlas pueden perder sus nutrientes.
- **Carnes rojas y blancas**, retirando la grasa visible. Son fuentes de proteínas y contienen hierro que facilita el transporte de oxígeno a todas las células del cuerpo y contribuyen a un buen funcionamiento del cerebro.
- Abundante cantidad de **agua** durante todo el día y evitar el consumo de bebidas azucaradas y bebidas alcohólicas, sobre todo en niños, adolescentes, embarazadas y madres lactantes.
- **Comer a lo largo del día con moderación**, ya que cada uno de nosotros, de acuerdo a la edad, forma de vida y actividades, necesita diariamente cantidades suficientes de cada tipo de alimentos.
- **Cambiar las golosinas por frutas secas**, para cuando se antoja algo entre comidas o como colación.

