

Kome salú.

Dikon kome salu?

Kuminda nan salu ta bon pa bo kurpa y ta sòru pa e kurpa funshona bon, tambe e ta laga bo keda aktivo. Kome salu ta hopi importante pasobra e ta mantene bo peso salú, den balansa y ta hasi e risiko nan riba malesa nan kroniko, sobre peso y diabetiko mas menos.

Kon bo ta kome salu?

Pa bo por kome salu e siguiente sugerensia nan aki ta konta:



Kome varia.

Ku kuminda nan varia bo kurpa ta haña tur e vitamina y proteina ku ta nesesario pa bo kurpa.

E base pa kuminda nan varia pa adulto ta konsisti di:

- Pan: 4-7 snechi.
- Batata, aros, aletria, bonchi òf couscous: 3-5 kuchara.
- Bèrdura (kuru): 4 kuchara.
- Lechi: 400-500 ml produktonan di ta kontene lechi ku tin menos fèt aden.
- Karni sin fèt, piska, galiña, kalakuna, webu òf otro produkto nan di grano manera tempe, tahoe, òf produkto nan di soya: 100-120 gr.
- Halvarina, margarina, zeta òf otro supstansia ku ta uza pa kushina kune 20-35 gr
- Bebe: 1,5 liter (8 te ku 12 glas di awa, inklui lechi.
- **No kome dimas.**

Pa un peso salu ta importante pa bo no kome hopi y hasi hopi moveshon korporal.

Kome tres di kuminda pa dia y kuater biaha pa dia algu entre medio. E entre medio nan aki mester ta kontene menos kaloria ku ta buskuchi, wafel di aros, un man di pòpkòrn, pida kròpsla, tomati, kòmkomber, sèldu merikano, awa (mineral) y wòrtel. Kòfi y té sin lechi y suku, refresco nan light ku ta kontene menos kaloria. Evita di kome òf bebe supstansia nan ku ta kontene hopi kaloria manera, kuki, bolo, chukulati, chips, snèks, refresco, djus y alkohòl. Uza di esaki nan e montante ku ta nesesario solamente si mester, p.e. un chukulati, un pida ontbijtkoek, spekulas òf un glas di alkohòl.

- **Kome menos fèt.**

- ✓ Uza menos fèt pasobra esaki por oumenta e risiko riba malesa nan kroniko.
- ✓ Uza manteka di dieet pa kome den sea pan òf pa kushina kune. Skohe produkto nan di lechi y karni ku ta kontene menos fèt (galiña, kalakuna, rosbief, piska etc).
- ✓ Piska ta kontene netamente e fèt ku ta bon pa bo sanger y kurason.

- **Kome bèrdura, fruta y pan.**

Den fruta, bèrdura y pan bruin tin relativamente menos kaloria, pero si hopi vitamina y mineral. Nan ta duna bo un sensashon di sinti bo barika yen di kual no ta nesesario pa bo kome hopi y frekvente tras di otro Varia mas tantu posibel den bèrdura, fruta y preferibel kome pan di grano (pan bruin).

- **Hygiena.**

Laba bo man frekuentemente ku awa y habon tur momeno. Prinsipalmente ora ku bo ta bai prepara algu di kome, ora ku bo ta bai kome, si bo a mishi ku karni fresku y si bo a kaba di sali baño. Kambia bo sèrbètè nan di kushina tur dia, uza kuchunan limpi y planki di kòrta karni limpi. Warda sobra kuminda nan preferibel den frishidel y no mas tantu ku dos dia.

K'i ora bo ta bai dòkter?

Si bo ta kome salu no ta nesesario pa bo bai dòkter. Si pa kualke sirkunstansia òf problema bo no por kome salu, papia esaki ku bo dòkter.

