

• Elsa Metola

EL VERANO

• Elsa Garcia.

En el verano hace calor y hay que protegerte del Sol utilizando crema protectora para no quemarse la piel.



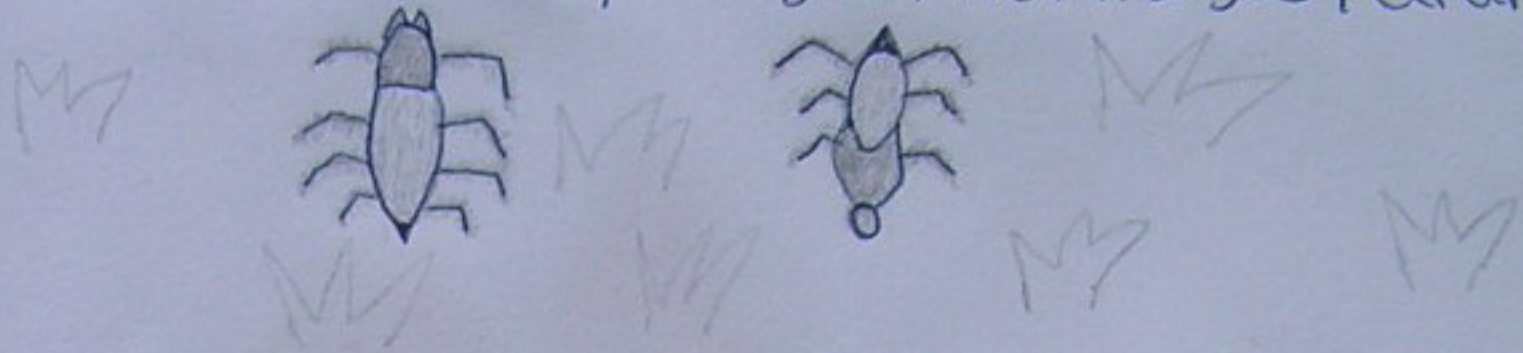
En verano vamos a la playa o a las piscinas para pasarlo bien, estar con tus amigos y para refrescarte

Cuando llega el verano nuestras energías se activan y nos sentimos más alegres y comunicativos ya que las largas horas de sol nos hacen más activos.

Los alimentos que más comemos o bebemos son refrescantes y enérgicos. En verano debemos de beber mucha agua. El verano se caracteriza por poseer los días más largos y las noches más cortas.



El verano significa diversión y vacaciones,
pero lo malo es que hay muchos insectos
como: mosquitos, abejas, hormigas, arañas etc...

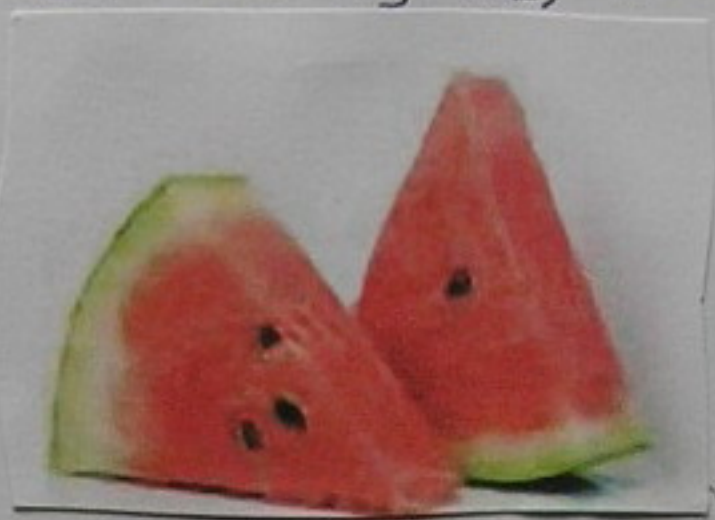


En el verano el clima es mas cálido, También
En el verano las familias hacen las
maletas y se van de vacaciones.



El verano es una estación
de espacio, relax y
diversión. Por eso hay
que disfrutarlo.

El calor intenso y la humedad modifican nuestros hábitos de vida durante la época estival, también los alimentarios. Alargamos nuestra jornada diaria, pasamos más tiempo fuera de casa y nuestro cuerpo nos pide otro tipo de comidas: más ligeras, ricas en agua y de fácil digestión.



A la hora de hacer la compra hay que leer bien las etiquetas y la fecha de caducidad de los productos. Una vez en casa colocarlos en el lugar del frigorífico más apropiado para cada uno de ellos. Los alimentos congelados tienen el mismo valor nutritivo que los frescos, pero hay que evitar romper la cadena del frío. Una vez descongelados no conviene volverlos a congelar; por eso es importante que lleves a la compra bolsas isotérmicas para protegerlos hasta que llegues a casa.



El verano es una época que habitualmente aprovechamos para el descanso y el esparcimiento. Procuramos disminuir nuestro nivel de estrés y romper al máximo con la rutina de la vida diaria. En muchos estudios se ha demostrado que el ser humano necesita periodos de descanso para tener una salud mental equilibrada.



En verano nos vamos de vacaciones a la playa o a algún sitio tranquilo y bonito, en la playa además de pasar el tiempo bien puedes hacer todo tipo de deportes como surf o buceo. También en la playa puedes descubrir todo tipo de animales como: el tiburón, el pez espada etc.

