TecniMedicos

CONSEJOS PARA
UNA ALIMENTACIÓN
SENCILLA…

EL COVID Y SU IMPACTO MUNDIAL

www.tecnimedicos.com
Mes de marzo 2021
No. 3

HOFFEN
seguro para toda la vida

“ Es mejor tenerlo y no necesitarlo, que necesitarlo y no tenerlo.”

Sobre nosotros

Somos una empresa con más de 10 años de experiencia en el mercado de seguros. Ofrecemos la administración y asesoría de seguros, siempre enfocado en las necesidades de nuestros clientes para proteger su patrimonio.

Por qué escogernos?

- ***Trabajamos con las mejores aseguradoras del país***
- ***Nos enfocamos en tus necesidades***
- ***Nos encargamos de todos los procesos con las aseguradoras***
- ***Nos ajustamos a tu presupuesto***

Seguro de medicina prepagada

Seguro vehícular

Seguro de vida

Seguro de viaje

Seguro de accidentes personales

Seguro de hogar

@hoffenseguros

098 350 7657
099 857 0360

www.hoffenseguros.com
info@hoffenseguros.com

Quito - Ecuador

www.crismed.com.ec

PROYECTOS MÉDICOS

SERVICIOS OFRECIDOS

1. SISTEMAS
2. LABORATORIO
3. CONVENIOS CON CIRUGÍA
4. CRM PARA MEDICOS
5. MARKETING
6. RAYOS X
7. LEGAL
8. SECRETARIA
9. COWORKING
10. CONVENIOS CON SEGUROS
11. CONVENIOS CON AMBULANCIA
12. ENFERMERIA

INVERTIR EN SALUD AYUDA A LA COMUNIDAD Y TE BENEFICIA A CORTO PLAZO

Ideas para ayudar a tu familia a practicar una dieta nutritiva

CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SENCILLA, ASEQUIBLE Y SALUDABLE DURANTE EL BROTE DE COVID-19

El brote de la enfermedad por coronavirus (COVID-19) está trastocando la vida de las familias de todo el mundo. A medida que las escuelas y los centros de cuidados infantiles cierran, muchos padres y madres están teniendo que quedarse en casa y hacer malabarismos para cuidar a sus hijos y trabajar a tiempo completo a la vez que atienden otras responsabilidades. Decidir "¿qué hay para cenar?" puede convertirse en otro reto diario.

Para complicar aún más las cosas, el pánico a la hora de comprar y las interrupciones en los sistemas de suministro de alimentos pueden dificultar la tarea de encontrar ciertos alimentos. Además, para mucha gente, el desempleo y la pérdida de ingresos hacen que comprar alimentos suponga una mayor presión económica.

Aunque, de manera comprensible, muchos padres y madres están recurriendo a platos preparados y productos procesados para alimentar a su familia de forma rápida y barata, hay alternativas prácticas, asequibles y saludables. Te presentamos cuatro formas de alimentar a tus hijos siguiendo una dieta variada y nutritiva que favorecerá su crecimiento y su desarrollo y, a la vez, contribuirá a establecer hábitos de alimentación saludables.

Cuatro consejos para una alimentación saludable

1. Sigue tomando fruta y verdura

Comprar, almacenar y cocinar verdura fresca puede ser difícil durante un aislamiento,

especialmente cuando se recomienda a los progenitores limitar las salidas del hogar. Sin embargo, en la medida de lo posible, es importante asegurarse de que la dieta de los niños incluya una cantidad suficiente de frutas y verduras.

Siempre que tengas la oportunidad de conseguir productos frescos, hazlo. La fruta y la verdura, además de poder tomarse fresca, también puede congelarse, y conserva gran parte de su sabor y sus nutrientes. Si utilizas verdura fresca para cocinar

2. Si no encuentras productos frescos, sustitúyelos por alternativas saludables, como los alimentos deshidratados o en conserva.

Los productos frescos son, casi siempre, la mejor opción, pero cuando no están disponibles hay muchas alternativas saludables que puedes almacenar y preparar fácilmente.

Los frijoles y los garbanzos en conserva, que aportan abundantes nutrientes, pueden almacenarse durante meses e incluso años, y puedes incluirlos en tus platos de diversas formas. El pescado azul en conserva, como las sardinas, la caballa y el salmón, son ricos en proteínas, ácidos grasos omega 3 y una variedad de vitaminas y minerales. Puedes utilizarlos en frío, como, por ejemplo, en sándwiches, ensaladas o platos de pasta, o también añadirlos a platos calientes.

Las verduras en conserva, como los tomates, suelen contener menos vitaminas que los productos frescos, pero son una buena alternativa si te cuesta encontrar productos frescos o verduras congeladas.

Los alimentos deshidratados, como los frijoles, las legumbres y los cereales deshidratados, como las lentejas, los guisantes partidos, el arroz, el cuscús o la quinua, también son opciones nutritivas y duraderas que, además, son sabrosas, asequibles y sustanciosas. Los copos de avena cocinados con leche o agua son una opción excelente para el desayuno, y puedes condimentarlos con yogurt, fruta troceada o pasas.

3. Mantén reservas de aperitivos saludables

Los niños suelen necesitar uno o dos refrigerios a lo largo del día para mantenerse activos. En lugar de darles dulces o aperitivos salados, opta por opciones más saludables como frutos secos, queso, yogur (preferiblemente, sin azúcar), fruta troceada o deshidratada, huevos cocidos u otras opciones saludables disponibles en tu zona. Estos alimentos son nutritivos, sacian más y contribuyen a crear hábitos saludables para toda la vida.

4. Limita los alimentos muy procesados

Aunque no siempre será posible utilizar productos frescos, intenta limitar la cantidad de alimentos muy procesados en tu cesta de la compra. Los platos preparados y los postres y refrigerios envasados suelen tener un alto contenido de grasas saturadas, azúcares y sal. Si compras alimentos procesados, mira la etiqueta e intenta elegir opciones más saludables que contengan una menor cantidad de esas sustancias. Trata de evitar las bebidas azucaradas y, en su lugar, bebe agua abundante. Una buena forma de aportarle más sabor al agua es añadirle frutas o verduras, como limón, lima, rodajas de pepino o frutos rojos.

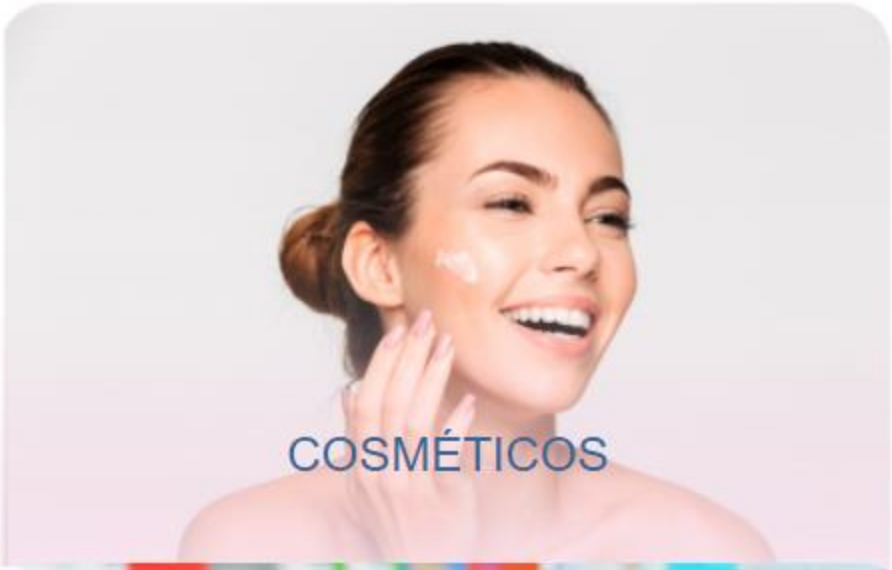
EuroEtika

PRODUCTOS

WWW.EUROETIKA.COM

EuroEtika

PRODUCTOS



WWW.EUROETIKA.COM

Doctor Alejandro Dávila Mora

TRAUMATOLOGÍA - ORTOPEDIA – ARTROSCOPÍA

www.dralejandrodavila.com

0983956179

OFERTAS LABORALES

Tecnimedicos.com se encuentra en la búsqueda de Médico Traumatólogo, para Importante Centro de Rehabilitación Integral en Quito.

Requisitos:
Graduado, Registro Senescyt, ACESS

Beneficios
Sueldo Fijo.
Excelentes comisiones.
Horario flexible

Postular:
Interesados ingresar su hoja de vida en el menú “Ofertas Laborales” de nuestro sitio web tecnimedicos.com
Empleo a Postular: Médico Traumatólogo
Cierre de las postulaciones: 20 de marzo del 2021

Tecnimedicos.com se encuentra en la búsqueda de Médico Pediatra, para Importante Centro Médico en Quito.

Requisitos:
Graduado, Registro Senescyt, ACESS

Beneficios
Sueldo Fijo.
Excelentes comisiones.
Horario flexible

Postular:
Interesados ingresar su hoja de vida en el menú “Ofertas Laborales” de nuestro sitio web tecnimedicos.com
Empleo a Postular: Médico Pediatra
Cierre de las postulaciones: 20 de marzo del 2021

TecniMedicos

www.tecnimedicos.com

Web

comercial@tecnimedicos.com

Mail

+593 979152135

Teléfono/WhatsApp