ACTUALIZACION AL 12/09/2022

Voy a avanzar en la practica con javascript (Buscar ejercicios)

Voy a avanzar en la practica con React

Voy a mirar la clase de React

Voy a resolver el ejercicio de React

Voy a llamar a edesur para ver el caso de mi situación

Voy a sacar turno en la clínica (Clinico y Neumonologo)

Voy a aprender un poco de diseño web

¿En camino a que estoy hoy, donde estoy parado?

Alimentandome mejor

Generando un ingreso extra a mi trabajo (Madero Collins y paginas web)

Siendo profesional y haciendo un excelente trabajo con Madero Collins

Estudiando y aprendiendo desarrollo con React.Js

¿Por qué quiero fumar menos?

Ver como me siento sin fumar una semana

Se que me produce cosas a nivel psicológico, y se que no es lo mas saludable

Me provoca cansancio

Últimamente no la disfruto al cien

ALIMENTACION SALUDABLE

Debe ser completa (combinar grupo de alimentos que aporten todos los nutrientes) Equilibrada ( que no haya excesos)

Es otorgar al cuerpo los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento.

Tipo de nutrientes, Macronutrientes (grasas, carbohidrtaos y protenias) y micronutrientes (minerales y vitaminas)

Grasas: Evitar las grasas trans

Carbohidratos: constituyen la mayor parte de nuestra energía en la alimentación, pueden ser simples o complejos. Consumir de manera moderada

Proteinas: Forman parte de la parte de recuperacin del organismo. Hay animales y vegetales

MICRONUTRIENTES

Absorber alimentos que tengan hierro combinados con aquellos que tienen vitamina C, para mejorar la absorción.

Calcio / yodo / hierro / zinc / vitamina A / vitaminas del complejo B / vitamina C

COLESTEROL

Esta el bueno y el malo.

RECOMENDACIONES

Hacer durante el dia de 4 a 5 comidas poco abundantes

Buena hidratación

No comer mas de 2 o 3 veces frito por semana / extraer grasa visible de las carnes y piel de las aves

Grupos de alimentos:

Fruts y verduras / cerealies integrales / carne y legumbres / leche y productos lacteos / grasas y aceites