

Nutrición:

El ponche de tradicional de frutas es una bebida clásica en la época navideña, es deliciosa y nos aporta una auténtica fuente de nutrientes. Literalmente es un té, muy saludable y nutrimental, a base de frutas y otras especias como la canela. Su sabor, a veces cambia por los ingredientes que se le añaden, pero a final de cuentas, es una bebida calentita y muy sana. Es nutritivo, delicioso, fortalece las defensas, es antioxidante y combate el estreñimiento.

Fomento a la salud:

El consumo de vitamina C en esta época del año es muy importante pues ayuda a nuestro organismo al combate y prevención de infecciones bacterianas. Por lo que se recomienda la ingesta de frutos frescos como las moras, kiwi, tomate y principalmente los cítricos como mandarina, naranja, limón, melón; y los vegetales verdes: espárragos, brócoli.

2017-2018

Deportes

El crossfit es una modalidad deportiva que consiste en la realización de diferentes movimientos funcionales a alta intensidad durante periodos de tiempo no muy largos. Entre los beneficios que tiene el practicar este deporte están: la pérdida de calorías, mejora la resistencia cardiovascular, aumenta la movilidad, mejora el estilo de vida, los ejercicios son guiados, fomenta la socialización y es divertido.