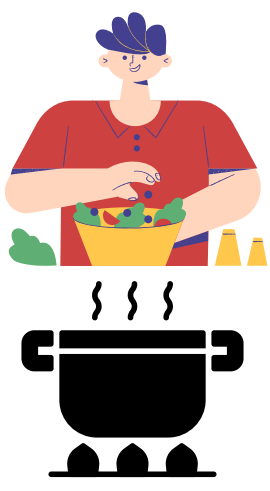




CÓMO SEGUIR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE



COME SANO

Consume comida real, alimentos naturales y poco procesados. Consume más alimentos de origen vegetal, fuente de vitaminas, fibra y minerales. Y cocina de forma saludable, tradicional y sostenible. Cocinar al vapor, a la plancha, al horno, hervir o cocer.

TOMA DIARIAMENTE FRUTAS Y HORTALIZAS

Al menos 2 ó 3 piezas de fruta y 3 raciones de hortalizas y verduras al día, si puede ser, de colores diferentes, tanto crudas como cocinadas. Preferentemente de temporada.



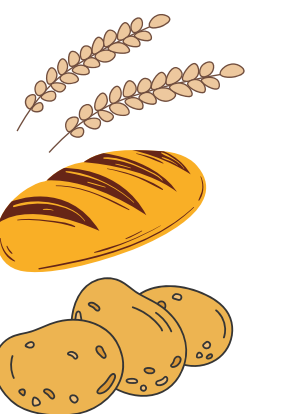
AUMENTA EL CONSUMO DE LEGUMBRES

Consumir al menos 4 veces por semana siendo recomendable su consumo diario. Son alimentos ricos en proteínas vegetales que aportan fibra, vitaminas y minerales.



INCLUYE LOS CEREALES INTEGRALES Y LA PATATA

El pan, el arroz y la pasta son más saludables en su versión integral por su mayor aporte de fibra. Come la patata cocida, asada o al vapor.



BEBE AGUA PARA HIDRATARTE Y ACOMPAÑAR LAS COMIDAS

Entre un litro y medio y dos al día. Consume agua potable del grifo. Evita las bebidas azucaradas o edulcoradas, energéticas y alcohólicas.



REDUCE EL CONSUMO DE AZÚCARES

Limita el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares (refrescos, zumos, bebidas envasadas, galletas, bollería industrial, etc.) Toma como tentempiés, frutas y verduras crudas.



REDUCE EL CONSUMO DE GRASAS SATURADAS Y TRANS

El aceite más recomendable es de oliva virgen. Quita la grasa visible de las carnes. Limita el consumo de fritos, aperitivos envasados, embutidos, mantequillas y margarinas



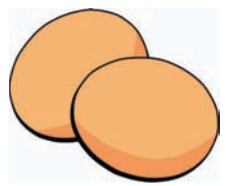
COME MÁS PESCADO QUE CARNE

Sobre todo pescado azul, más rico en grasas saludables. Si consumes carne, elige la menos grasa (ave sin piel, conejo o porciones más magras del cerdo).



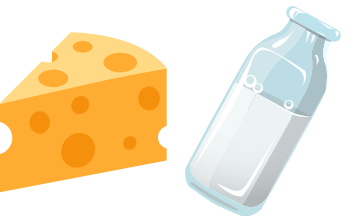
CONSUME HUEVO ENTERO

El consumo de hasta 1 huevo al día no aumenta el riesgo cardiovascular.



CONSUME LÁCTEOS Y DERIVADOS

2-3 raciones al día. Leche, yogur natural, queso fresco, kéfir. Consumir sin azúcares añadidos. Son fuente de calcio y vitaminas.



REDUCE EL CONSUMO DE SAL

Limita la cantidad de sal. No superar 5 gr de sal ó 2 gr de sodio al día. Usa condimentos naturales (pimienta, orégano, etc.). Se recomienda sal yodada.



TOMA FRUTOS SECOS

Crudos o tostados, sin aceite y sin añadirles sal ni azúcar. Se puede consumir a diario un puñado que permita cerrar la mano.



PLANIFICA LA COMPRA Y LEE LAS ETIQUETAS

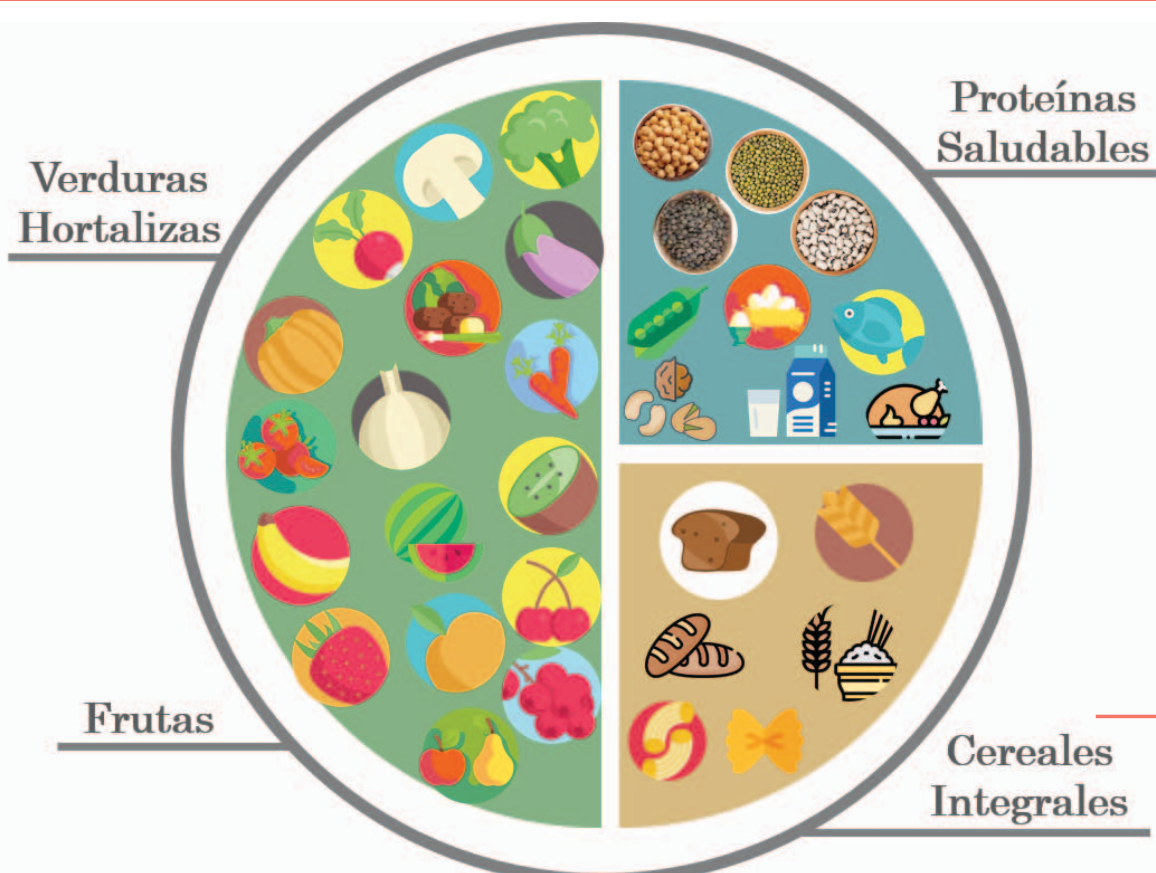
Compra productos de proximidad, de producción local, de temporada. Lee la información nutricional de las etiquetas, los ingredientes con más cantidad están al principio. Lleva tu bolsa o cesta de tela o de malla, evita el plástico.



DISMINUYE EL TAMAÑO DE LAS RACIONES Y DISTRIBUYE LOS DIFERENTES GRUPOS DE ALIMENTOS EN CADA COMIDA EN LA PROPORCIÓN ADECUADA

El método del plato saludable nos ayuda a conseguirlo:

- la mitad de verduras y frutas,
- un cuarto de proteínas (legumbres, pescado, huevos, carnes blancas y frutos secos)
- y el otro cuarto de cereales integrales, sus derivados y patatas.



CÓMO SER PERSONAS ACTIVAS Y EVITAR EL SEDENTARISMO



Incrementa la Actividad Física en tu día a día. Aprovecha cada momento para ser activo/a.

- Sube escaleras en lugar del ascensor.
- Camina siempre que sea posible.
- Aprovecha las tareas del hogar para moverte.
- Cualquier actividad física es mejor que ninguna. Toda actividad física cuenta.



Realiza paseos o caminatas de manera regular. Acumula hasta 8.000 - 10.000 pasos diarios.

Practica un ocio activo. Sal a pasear, baila, haz senderismo, etc.



Muévete, evita el sedentarismo. Disminuye el tiempo de pantallas o de estar sentado/a.



Realiza pausas activas. No permanezcas sin moverte más de 2 horas seguidas.

RECOMENDACIONES PARA PERSONAS DE 18 A 64 AÑOS

Realizar Ejercicio Físico Multicomponente mejora nuestra salud: la resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza muscular, la flexibilidad y el equilibrio



EJERCICIOS AERÓBICOS MODERADOS. Entre 150 y 300 minutos a la semana (30 minutos ó 1 hora/5 días a la semana). Por ejemplo, andar rápido, correr suave, montar en bicicleta sobre terreno llano, nadar suave; etc.



EJERCICIOS AERÓBICOS VIGOROSOS. Entre 75 y 150 minutos a la semana. Por ejemplo, carrera rápida, ascender una ladera, desplazamientos rápidos o en pendientes con tu bicicleta, aerobio, natación intensa; etc.

→ También se pueden combinar ambos tipos de EJERCICIOS en la semana. ←



EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR. Realizar 2 ó más días a la semana en días alternos para trabajar los grandes grupos musculares (pesas, bandas elásticas, autocargas, ejercicios en máquinas, con aparatos en suelo, etc).



ESTIRAMIENTOS y EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD, el EQUILIBRIO y la amplitud de movimientos articulares.

Consulta con tu profesional de referencia (de salud o educadores/as físico deportivos) qué ejercicio físico se adapta mejor a tus necesidades.

