

Comprar bien



es cuidar tu salud

una alimentación variada es necesaria para nuestra salud

Podemos mejorar nuestra alimentación cotidiana de forma sencilla y agradable siguiendo estas indicaciones...



Procure mantener una alimentación variada y equilibrada, adaptada a sus características individuales (edad, sexo, ejercicio físico, posibles enfermedades, etc.)



Consuma una variedad de alimentos ricos en diferentes nutrientes. Limite la ingestión de grasa saturada, colesterol, azúcar, sal y alcohol.



Para mantener el peso adecuado, es necesario equilibrar el gasto de calorías y la ingestión de alimentos y bebidas.



Consuma productos elaborados con cereales integrales a diario.



Consuma suficientes cantidades de pescado: al menos, dos veces por semana.

esta semana, ¡no olvide llenar bien su carro!



Consuma a diario frutas (3 piezas al menos) y hortalizas (1 plato). ¡Elija variedad: dé a sus platos todo el color necesario!



Elija y prepare alimentos y bebidas con poco azúcar añadido.



Ingiera 2 - 3 tazas diarias de leche desnatada o semidesnatada o su equivalente en productos lácteos.



Consuma platos elaborados con legumbres secas al menos una vez por semana y, mejor, dos veces.



No consuma más de 1 cucharilla de sal diariamente.



Atención a la grasa de los alimentos: reduzca la grasa saturada. ¡Use aceite de oliva!

- Para más información: www.nutricion.org -