

DECÁLOGO

de

ALIMENTACIÓN *saludable*

- 1 Aumenta el consumo de vegetales de temporada**
El consumo debe ser variado, alternándolas en crudo y cocinadas.
- 2 Toma frutas enteras**
Enteras son más saciantes y aportan fibra. Inclúyelas en el postre de tus comidas.
- 3 Reduce el consumo de sal y azúcar añadido**
Inferior a 25 g/día de azúcar y 5 g/día de sal. Para ello, **reduce el consumo de alimentos procesados.**
- 4 Utiliza aceite de oliva virgen como grasa principal**
Empléalo diariamente tanto para cocinar como para tomar en crudo. (1 cucharada sopera por persona y comida)
- 5 Elige granos integrales o enteros**
Toma pan, pasta y arroz integrales.
- 6 Incluye legumbres y frutos secos naturales**
Aportan proteína de origen vegetal sostenible para el medio ambiente.
- 7 Selecciona lácteos de calidad**
Preferentemente fermentados (yogur natural, queso) **no azucarados.**
- 8 Escoge preferentemente pescado y carnes magras**
Reduce el consumo de carne procesada y sus derivados.
- 9 Bebe agua**
Reduce el consumo de bebidas carbonatadas o azucaradas.
Evite el consumo de alcohol peligroso y perjudicial.
- 10 Basa tus comidas en el plato saludable**
A continuación se especificará en qué consiste.
Disfruta de tus hábitos alimentarios.