

CLAVES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

01

Come variado y adapta los alimentos a tus gustos y a la actividad que realices.



02

Reduce el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas, sal y azúcares añadidos.



03

Realiza un reparto adecuado de los alimentos a lo largo del día, evitando ayunos prolongados o cenas muy abundantes.



04

Elimina o reduce al máximo cualquier alimento refinado o procesado.



05

La mejor bebida para quitar la sed es el agua.



06

Aumenta el consumo de verduras.



07

Reduce el consumo de sal.



08

Haz la lista de la compra y organiza semanalmente tus comidas.



RECUERDA:
Una alimentación saludable debe ir acompañada de ejercicio físico

