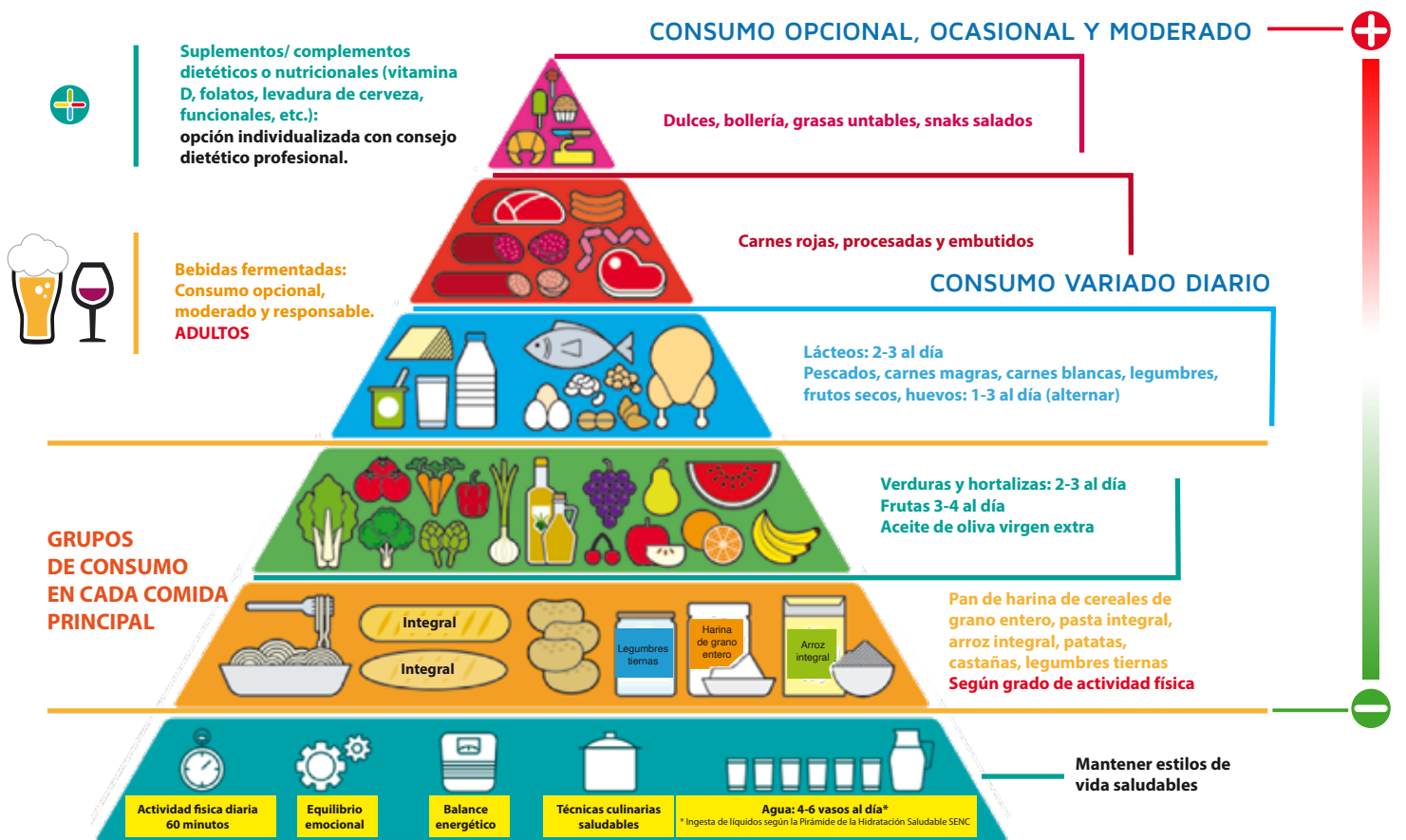


Súmate a la alimentación saludable



En España, **1 de cada 6 adultos** sufre **obesidad**. La buena noticia es que si cambiamos nuestra alimentación por una sana y equilibrada, como la dieta mediterránea, podemos reducir el peso inicial. ¡Y además, alargamos la vida!

Pirámide de la alimentación saludable de la Sociedad Española de nutrición Comunitaria (SENC)



- **Fracionar la ingesta:** 3-5 comidas al día en horarios regulares
- **Intentar cocinar y comer en compañía**

Alimentación tradicional: variada, de cercanía, sostenible, equilibrada, confortable, en compañía, con tiempo...



1. Consejos para una vida saludable

Cada día...

- **Agua**
Mínimo 6 vasos
- **Fruta**
4 piezas
- **Verdura**
2 raciones
- **Pan, pasta, arroz u otros cereales**
Varias veces al día (mejor integrales)
- **Actividad física moderada**
Diariamente, mínimo 30 minutos/día, 5 días a la semana
- **Aprovecha las actividades diarias**
Sube escaleras, evita el coche o realiza ejercicio físico jugando con tu familia y amigos

Cada semana...

- **Carne grasa y derivados cárnicos**
Sustitúyelos por legumbres, pescado, huevos y carnes magras
- **Aceite de oliva virgen**
Mejor que la mantequilla y la nata (grasas de origen animal)
- **Lácteos**
Preferibles con bajo contenido en grasas

Ocasionalmente...

- **Sal y alimentos salados**
Cocina con poca sal y escoge la sal yodada
- **Azúcar, alimentos dulces y bebidas azucaradas**
Minimiza el consumo

2. Los 10 principios de la alimentación saludable

1. **Come en horarios establecidos**
Si comes en compañía, refuerzas los vínculos afectivos
2. **Come conscientemente y con moderación (*mindful eating*)**
Dedica tiempo a comprar los alimentos y a cocinarlos. Transmite este conocimiento a tus hijos. Aprende a comer para vivir, no a vivir para comer
3. **Planifica los tentempiés**
Evita picar entre horas
4. **Come despacio y mastica bien**
Saborea cada bocado antes del siguiente
5. **Sirve las cantidades planificadas**
Utiliza platos y cuencos pequeños. Comparte los postres
6. **Retira los platos después comer**
Y lávalos inmediatamente
7. **Convierte tu entorno en un espacio saludable**
Compra más frutas y verduras. Colócalas en un lugar destacado de la nevera. No compres alimentos poco saludables. Si lo haces, déjalos en lugares de difícil acceso
8. **Prepara una lista de la compra**
Hazla cuando no tengas hambre
9. **Cambia paso a paso**
Márcate objetivos. Toma 4 piezas de fruta o reduce el chocolate a la mitad
10. **¡Disfruta de lo que comes!**
¡Serás más feliz!

