

# ¿QUE ES UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

- 
- Dividir la ingesta diaria en 4 o 5 comidas
  - 3 piezas de fruta y 2 de verduras y hortalizas al día
  - Legumbres 3 - 4 veces por semana
  - Pescado 2 - 4 raciones a la semana
  - 5 raciones frutos secos a la semana
  - Usar aceite de oliva virgen extra como principal grasa
  - Agua como bebida de elección
  - Priorizar los cereales integrales
  - Priorizar alimentos de temporada y proximidad
  - Reducir la sal de mesa añadida y potenciar las especias
  - Evitar productos azucarados
  - Limitar carnes rojas y procesadas a 1 vez a la semana
  - Evitar la ingesta de alimentos ultraprocesados
  - Realizar ejercicio regularmente: 20 min/día, 2-3 veces/semana
-