

¿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
-