

5





Sescam
Servicio de Salud de Gastilla-La Mancha

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Las frutas y verduras deben suponer 1/2 del plato, 1 ración de verduras al día debe ser cruda y otra cocinada

Toma 3 piezas de fruta al día, una de ellas cítrica.

5

POSTRE:

Alterna una pieza de fruta y un lácteo con bajo contenido en grasa (yogur, requesón o cuajada) 1/4 del plato deben ser alimentos proteicos: carnes magras, pescados, huevos y legumbres

> 1/4 del plato deben ser hidratos de carbono. Mejor integrales y evitando galletas, bollería y otros ricos en azúcares

Realiza ejercicio físico de manera regular

Utiliza aceite de oliva para cocinar y aliñar tus platos.

El agua debe ser la bebida de elección. Evita refrescos, zumos y alcohol.