



10

RECOMENDACIONES
para una alimentación realmente
saludable



Come alimentos variados a lo largo del día.



Comienza todos los días con un desayuno completo con frutas, cereales y lácteos.



Reparte lo que comas en 4 ó 5 comidas durante el día.



Bebe al día de 1'5 a 2 l. de agua. Cuidado con el alcohol que no alimenta y además engorda.



Come pescados, legumbres, huevos y carnes magras. Disminuye los fritos, rebozados y alimentos grasos.



Aumenta el consumo de frutas y verduras. Tomarás vitaminas, minerales y muy pocas calorías.



Disminuye el consumo de grasas animales, dulces, bollería, bebidas azucaradas y sal.



No "piques" entre horas. Ten a mano frutas u hortalizas para cuando tengas hambre.



¡Muévete! Haz ejercicio moderado y a diario, en vez de intenso y esporádico. ¡Te sentirás mejor!



Recupera la dieta mediterránea. Cambia tus hábitos y comparte el cambio con tu familia y amigos.



**Biblioteca
virtual**

Esta versión forma parte de la Biblioteca Virtual de la Comunidad de Madrid y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.

www.madrid.org/publicamadrid

