



# 10 Recomendaciones

para una alimentación realmente  
saludable



Comunidad de Madrid





1  
Come alimentos variados a lo largo del día.



2  
Comienza todos los días con un desayuno completo con frutas, cereales y lácteos.



3  
Reparte lo que comas en 4 ó 5 comidas durante el día.



4  
Bebe al día de 1'5 a 2 l. de agua. Cuidado con el alcohol que no alimenta y además engorda.



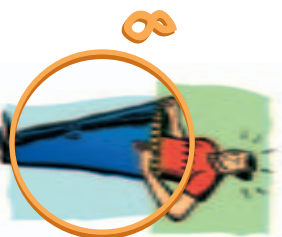
5  
Come pescados, legumbres, huevos y carnes magras. Disminuye los fritos, rebozados y alimentos grasos.



6  
Aumenta el consumo de frutas y verduras. Tomarás vitaminas, minerales y muy pocas calorías.



7  
Disminuye el consumo de grasas animales, dulces, bollería, bebidas azucaradas y sal.



8  
No "piques" entre horas. Ten a mano frutas u hortalizas para cuando tengas hambre.



9  
¡Múévete! Haz ejercicio moderado y a diario, en vez de intenso y esporádico. ¡Te sentirás mejor!



10  
Recupera la dieta mediterránea. Cambia tus hábitos y comparte el cambio con tu familia y amigos.