

Decálogo para una alimentación saludable

Para mantener una alimentación saludable es importante observar las siguientes recomendaciones:

1. Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.
2. Tomar a diario 8 vasos de agua.
3. Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.
4. Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.
5. Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.
6. Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.
7. Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.
8. Consumir legumbres y cereales preferentemente integrales.
9. Consumir aceite de oliva principalmente, frutos secos o semillas.
10. El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Evitarlas siempre al conducir.