

I.-Come san e en compañía Distribúe os alimentos en catro ou cinco comidas ao longo do día. Sempre que poidas compártea con familia e amigos.

II.- Almorza cada mañá rico e variado. Polo menos tomar: Lácteo + Cereal + Froitas. Saltarse o almorzo é un gran erro, resta enerxías e aumenta o risco de obesidade.

III.-Quítate a sede con auga. Ten sempre auga ao teu alcance e non esperes a sentir sede para bebela. Toma cada día entre 1,2 e 2 litros de auga.

IV.-Come “de culler”

Unha alimentación nosa, variada e equilibrada. Os hidratos de carbono son a base da alimentación e os cereais, patatas, legumes, hortalizas, verduras etc, conteñenos nunha boa proporción.

V.-Toma froitas e verduras, “Cinco ao día”

Inclúe moitas verduras na túa alimentación e de sobremesa, non o dubides: a froita é insustituible.

VI.-Elixe alimentos con fibra

Atópanse nos legumes, cereais integrais, froitas, verduras, hortalizas e froitos secos.

VII. Consume máis pescado Come peixe azul e branco, entre dous e catro veces á semana.

VIII.-Reduce as graxas! Non abuses de alimentos con graxas saturadas (salchichas, embutidos o bollería industrial...), elevan o colesterol e o risco de problemas cardiovasculares.

IX.-Deixa o sal no salero Disfruta do sabor natural dos alimentos. O exceso de sal provoca hipertensión e enfermidades cardiovasculares. Non consumir máis de 5 gramos diarios.

X.-Mantén o peso adecuado

Achegarache saúde, enerxía e benestar. Segue as recomendacións: alimentación saudable e actividade física.

Os hábitos saudables constrúen a túa saúde, benestar e felicidade

PRACTICA SAÚDE!