

# ALIMENTACIÓN

10 decisións saudables. Anímate a seguiñas!



## 1.- COME SAN, E FAINO EN COMPAÑÍA

Sempre que poidas, comparte a túa comida con familia e amizades. Fai catro ou cinco comidas ao longo do día e evita as comidas copiosas.

## 2.- ALMORZA CADA MAÑÁ

Rico e variado: Lácteo + Cereal + Froitas. Saltarse o almorzo é un erro importante e contribúe a un maior risco de obesidade.

## 3.- QUITA A SEDE CON AUGA

Bebe cada día entre 1,2 e 2 litros. Ten sempre auga ao teu alcance e non esperes a sentir sede para bebela

## 4.- COME “DE CULLER”, VARIADO E EQUILIBRADO

Os hidratos de carbono son a base dunha boa alimentación e os cereais (pan, arroz, pastas), patacas, legumes, hortalizas, verduras etc., contéñenos nunha boa proporción.

## 5.- TOMA FROITAS E VERDURAS

“Cinco ao día”. Inclúe moitas verduras na túa alimentación e, de sobremesa, non o dubides: a froita é insustituíble.

## 6.- ELIXE ALIMENTOS CON FIBRA

A fibra alimentaria atópase fundamentalmente nos legumes, cereais integrais, froitas, verduras, hortalizas e froitos secos.

## 7.- CONSUME MÁIS PEIXE

Come peixe azul e branco, entre dúas e catro veces á semana.

## 8.- REDUCE AS GRAXAS

Toma aceite de oliva e outros alimentos con graxas insaturadas e non abuses das graxas saturadas, que están en salchichas, embutidos ou bolería industrial.

## 9.- DEIXA O SAL NO SALEIRO

Goza do sabor natural dos alimentos e non abuses do sal; o seu consumo elevado asóciase con enfermidades cardiovasculares.

## 10.- MANTÉN O PESO ADECUADO

Achegarache saúde, enerxía e benestar. Sigue as recomendacións sobre alimentación saudable e practica actividade física de forma habitual.



XUNTA  
DE GALICIA



Fundación Galega  
Contra o Narcotráfico



Obra Social  
Fundación "la Caixa"