



PROMOCIÓN ALIMENTACIÓN SALUDABLE

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La alimentación es un proceso a través del cual obtenemos los nutrientes y la energía que permiten cubrir los requerimientos del organismo.

Hay cinco grupos de nutrientes:

- 1 Proteínas.
- 2 Hidratos de Carbono.
- 3 Grasas.
- 4 Vitaminas.
- 5 Minerales.



Ningún alimento los contiene todos.

Por eso hay que procurar una comida variada, con moderación y de manera equilibrada.

Hay que incluir a diario:

- 4-6 raciones de cereales y féculas (pan, arroz, pasta, patata...) preferentemente integrales.
- 5 raciones de frutas y verduras.
- 2-4 raciones de leche y derivados (queso, yogur, etcétera...).
- 2 raciones de huevos, pescados, carne blanca, legumbres o fruta seca.
- 3 a 6 raciones de aceite y fruta seca.
- 4 a 8 vasos de agua.



Las carnes grasas, los dulces y golosinas, las bebidas azucaradas, etc. , se pueden incluir con moderación y de manera ocasional.

Recomendaciones:

- Hacer tres comidas principales al día y otra comida algo ligera a media mañana y a media tarde.
- Hacer un buen desayuno.
- Mantener una cierta regularidad en el horario de las comidas y no saltarse ninguna.
- Es mejor comer poco a poco y masticar bien los alimentos.
- Cocinar y aliñar con aceite de oliva.
- Priorizar las técnicas culinarias y preparaciones suaves.
- Acompañar las comidas con agua.

