

Recomendaciones saludables Alimentación



- ✓ Sigue una **alimentación saludable** tratando de tomar todos los días varias veces verduras y frutas. Elige, en la medida de lo posible, alimentos frescos o mínimamente procesados evitando productos con azúcares añadidos, grasas y sal. Es recomendable el consumo frecuente de legumbres, pescado y frutos secos. El arroz, la pasta y el pan mejor si son integrales.
- ✓ **Planifica un menú** para la semana y elabora tu lista de la compra.
- ✓ Evita las bebidas azucaradas y las energéticas: **la mejor opción es siempre el agua.**
- ✓ Si tienes más hambre de la habitual haz **tentempiés saludables**: zanahorias, frutos secos no fritos, cereales, fruta.
- ✓ Con peques: cuida su alimentación comiendo sano **¡la mejor fórmula es tu ejemplo!** Involúcrales en las tareas de cocina dando color a la dieta con frutas y verduras.



14 julio 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

www.msbs.gob.es

www.estilosdevidasaludables.msbs.gob.es

@sanidadgob



**#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS**

