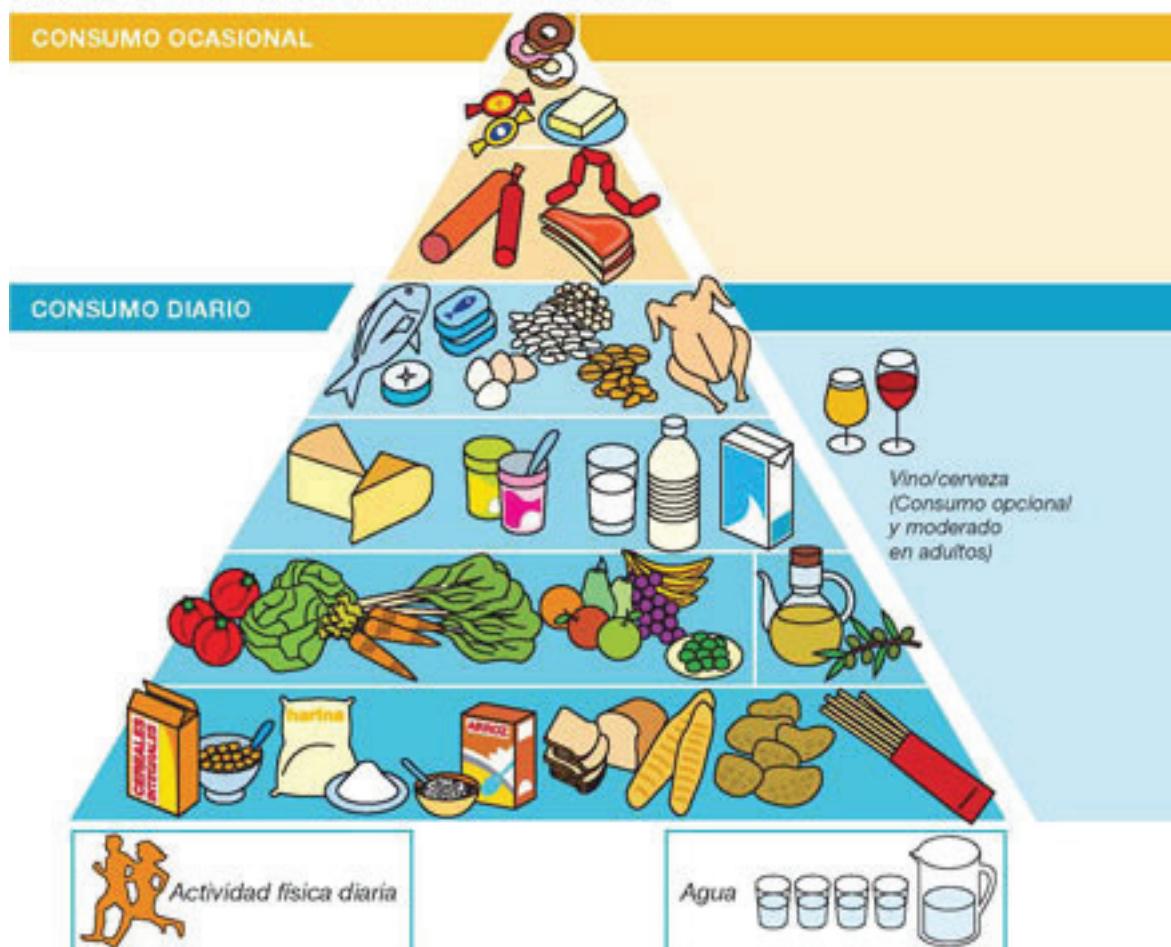




La **BUENA ALIMENTACIÓN** es esencial para disfrutar de una buena salud y permite gozar de una excelente calidad de vida. La salud es un elemento que siempre nos acompaña, tanto en nuestra vida cotidiana como en la laboral, por ello es importante cuidarla y prestarle atención. Los alimentos forman parte importante de nuestro bienestar y por ello hay que aprender a llevar una correcta alimentación. Un hábito sencillo si se tiene en cuenta la guía de la pirámide de los alimentos.

La **PIRÁMIDE ES UN GRÁFICO MUY VISUAL** que interpreta de manera clara lo que conviene o no comer y en qué medida. La parte superior, la más estrecha indica lo que se debe evitar o, por lo menos, no abusar. A medida que el gráfico se ensancha, aumenta el número de porciones sugeridas al día y descubrimos los alimentos y las proporciones que más convienen al organismo.

Pirámide de alimentación saludable



| GRUPO I | GRUPO II | GRUPO III | GRUPO IV | GRUPO V | GRUPO VI |
|--|-----------------------|---------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------------|
| Grasas, aceites y dulces | leches, yogur y queso | carne, pollo, pescado, huevos, nueces | verduras | frutas | pan, cereales, arroz y pastas |
| Se deben evitar o comer con moderación | 2/3 porciones diarias | 2/3 porciones diarias | 3/5 porciones diarias | 2/4 porciones diarias | 6/11 porciones diarias |

**Las porciones van en función de la persona, peso y necesidades. Además de la correcta alimentación es importante el ejercicio físico de forma regular.*

COMER UNA DIETA EQUILIBRADA

Comer fuera de casa

- Elige un menú variado que incluya alimentos de todos los grupos básicos.
- Busca un local donde sea posible elegir vegetales frescos (verduras, hortalizas, frutas).
- De postre, selecciona fruta fresca o, de vez en cuando, algún lácteo.
- Evita raciones excesivamente grandes. Es preferible dejar algo en el plato.
- No abuses de fritos, rebozados, empanados y guisos con grasas.
- Como preparación culinaria, elige los alimentos asados, a la plancha, parrilla, vapor, etc.
- Un adulto sano podría tomar una copa de vino o una cerveza para comer, pero es preferible elegir el agua como bebida, sobre todo si tienes que conducir o trabajar después.
- Emplea en comer entre 40-50 minutos.

Comer en casa

- Planifica tu compra en el mercado. No olvides incluir alimentos básicos de todos los grupos en tu lista.
- Al pensar los menús, elige alimentos variados de forma que semanalmente incluyas productos de todos los grupos.
- No abuses de alimentos ricos en grasas de origen animal
- Elige la forma de cocinado más adecuada utilizando las diferentes formas posibles: asados, a la plancha, al vapor, fritos, etc.
- Es importante no olvidarse de consumir diariamente hortalizas, frutas y lácteos.
- Para los guisos o a las ensaladas utiliza preferentemente aceite de oliva o, si no fuera posible, de girasol
- La bebida de elección para comer es el agua. Adicionalmente, quien lo prefiera y sea un adulto sano puede tomar una copa de vino o una cerveza.
- Evita levantarte de la mesa estando totalmente saciado.
- Emplea en comer entre 40-50 minutos.