

Decálogo de la **Correcta Alimentación**



1

No existen alimentos buenos o malos, sino frecuencias de consumo inadecuadas.

2

Consume diariamente frutas y verduras frescas.



3

Come de 3 a 4 raciones de lácteos por día, esto ayudará a tus huesos a tener el calcio que necesitan.

4

Utiliza aceite de oliva para cocinar y aliñar.

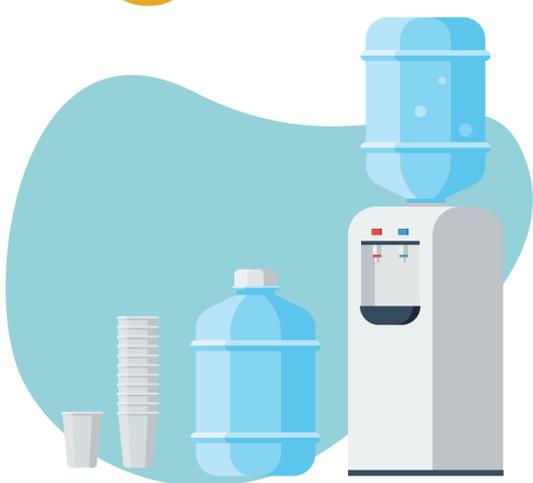
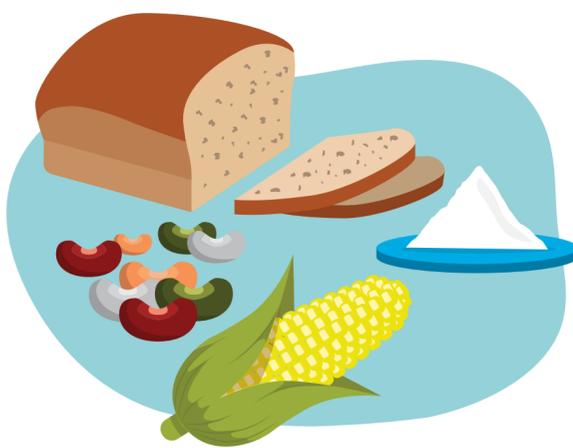


5

2 porciones al día de pescado, carne, pollo o huevos son suficientes.

6

Alimentación con una cantidad adecuada de hidratos de carbono.

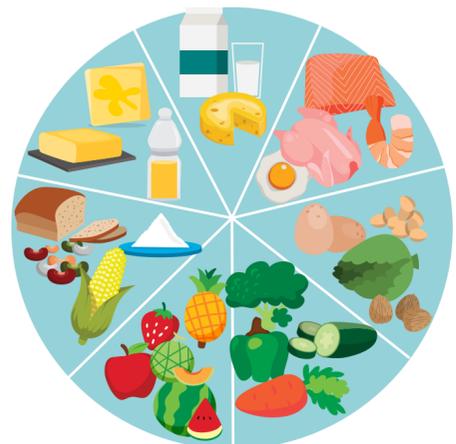
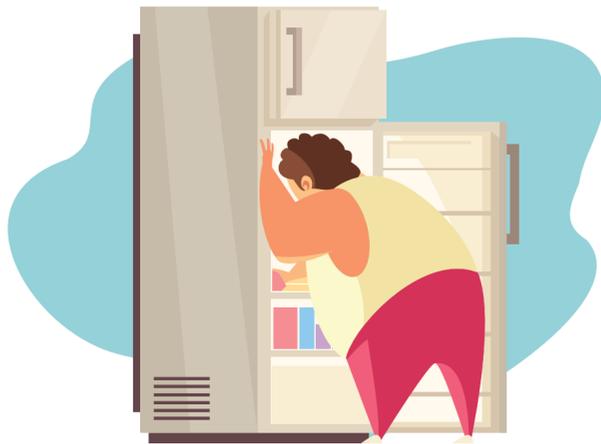


7

No olvides la importancia de una buena hidratación. Toma de 2 a 3 litros de agua diariamente.

8

No todo tiene porqué ser fresco: podemos adaptarnos a los nuevos tiempos.



9

La alimentación debe ser variada, con alimentos de todos los grupos, pero sin excesos.

10

Recuerda la importancia de dar un buen ejemplo en los hábitos alimenticios.

