

pequeños cambios PARA COMER MEJOR

más



FRUTAS Y HORTALIZAS

De frutas, como mínimo, **3 piezas al día**, enteras o a trozos, siempre de postre, en cualquier sitio y también entre horas.

De hortalizas, como mínimo **2 veces al día**, crudas (en ensaladas bien variadas) o cocidas (al vapor, salteadas, al horno, etc.), como plato principal o de acompañamiento.

LEGUMBRES

De 3 a 4 veces a la semana. Se pueden cocinar y presentar de muchas maneras diferentes, y es fácil comprarlas cocidas. Son muy económicas y nutritivas, y pueden ser un sustituto excelente de la carne, el pescado y los huevos. En nuestro entorno disponemos de muchas variedades, aprovéchalas.

FRUTOS SECOS

Un puñado cada día es una opción muy buena y saludable, ya sean crudos o tostados, pero sin sal. Incorpóralos en desayunos y meriendas, en aperitivos y también en cualquier receta.

VIDA ACTIVA Y SOCIAL

Suma al menos **30 minutos** de actividad física moderada, **como mínimo 5 días a la semana**, si puede ser en compañía y al aire libre.

Compartir las comidas con tiempo y sin pantallas es una gran oportunidad para disfrutar, cuidar la salud y relacionarse.



cambiar a



AGUA

El agua es siempre la **mejor bebida**: cuando tengas sed, la mejor elección es el agua, tanto **durante las comidas** como **entre comidas**. Para reducir envases, es mejor el agua del grifo.

ALIMENTOS INTEGRALES

Escoge las **variedades integrales** del pan, la pasta, el arroz, etc., ya que sin refinar son más nutritivas.

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Tanto para **cocinar** como para **aliñar**, utiliza aceite de oliva virgen. En nuestro entorno se producen muchas variedades diferentes y de gran calidad.

ALIMENTOS DE TEMPORADA Y PROXIMIDAD

Priorízalos, ya que son **más frescos y conservan mejor** los aromas, los sabores, los nutrientes, etc. Consumirlos ayuda al **desarrollo económico y social** del territorio y tiene **menos impacto ambiental**. Escógelos a granel o en envases reutilizables para **reducir residuos**.

menos

Evita condimentar con sal y azúcar los alimentos y las preparaciones, especialmente las de los niños. Les ayudarás a prevenir enfermedades.

SAL

Reduce la sal **añadida** a los alimentos y a las preparaciones, y la que utilices que sea yodada. Muchos **alimentos procesados** contienen una gran cantidad de sal. Las especias y hierbas aromáticas potencian el sabor de las preparaciones.

AZÚCAR

Disminuye al máximo el consumo de **productos azucarados** (tanto alimentos como bebidas) y **evita añadir azúcar** a los alimentos y bebidas.

CARNES ROJAS Y PROCESADAS

La carne roja se puede incluir de **1 a 2 veces por semana como máximo**, y las **carnes procesadas**, si se consumen, tiene que ser de forma **ocasional**.

ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

Evita comprar y consumir, de forma habitual, alimentos ultraprocesados, elaborados con poca materia prima a la cual se ha añadido azúcares, grasas, sal, almidones, aditivos, etc., que modifican el sabor, el olor, el color, la textura, etc. del producto.



Recomendaciones de consumo de los diferentes grupos de alimentos

Hortalizas	2 al día, como mínimo, en la comida y en la cena
Frutas frescas	como mínimo, 3 al día
Farináceos ¹ integrales	en cada comida
Frutos secos (crudos o tostados)	3-7 puñados a la semana
Leche, yogur y queso	1-3 veces al día
Carne, pescado, huevos y legumbres	no más de 2 veces al día, alternando:
Carne ²	3-4 veces a la semana (máximo 2 veces a la semana carne roja)
Pescado ³	2-3 veces a la semana
Huevos	3-4 veces a la semana
Legumbres ⁴	3-4 veces a la semana
Agua	en función de la sed
Aceite de oliva virgen	para aliñar y para cocinar

Cantidades que no sean excesivas, adaptadas a las necesidades y que eviten el despilfarro de alimentos.

1. Se consideran farináceos el pan, la pasta, el arroz, el cuscús, etc., y también la patata y otros tubérculos.

2. Se considera carne roja toda la carne muscular de los mamíferos, como carne de buey, ternera, cordero, caballo y cabra. La carne blanca es, por lo tanto, la carne de aves, como también la de conejo.

3. Es conveniente diversificar los tipos de pescado, tanto blancos como azules, y preferentemente

de pesca sostenible. También se incluye en este grupo el marisco.
4. Las legumbres, por su composición nutricional rica en hidratos de carbono y en proteínas, se pueden considerar incluidas en el grupo de alimentos farináceos y también en el de proteicos (carne, pescado, huevos y legumbres).

DISFRUTAR
COMIENDO
ES POSIBLE

sano

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública
de Catalunya

Pla Integral per a la Promoció
de la Salut mitjançant l'Activitat
Física i l'Alimentació Saludable

061 CatSalut
Respon

canalsalut.gencat.cat

