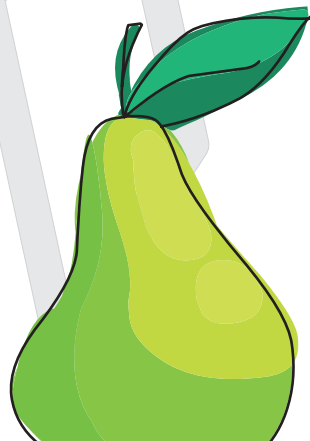


# DECÁLOGO ALIMENTACIÓN SALUDABLE

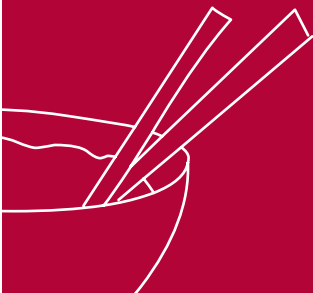
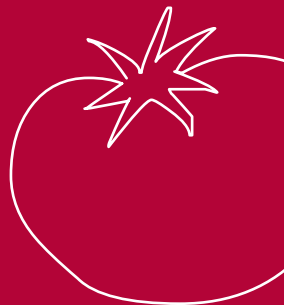
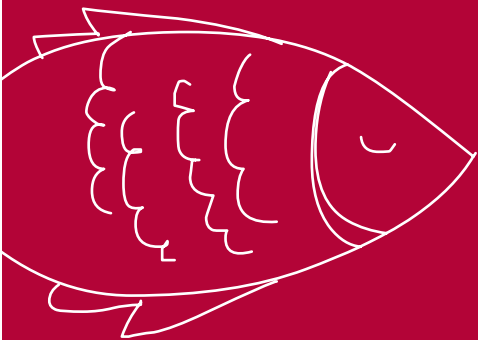
EsPorTuSalud



- ➔ Desayuna **todos los días** lácteos, cereales y fruta.
- ➔ Come a diario **fruta y verduras** [5 raciones]. Consumiéndolas crudas aprovecharás al máximo sus vitaminas y minerales.
- ➔ Come más **pescada**. Contiene ácidos grasos poliinsaturados (omega 3) que reducen los triglicéridos y el colesterol, disminuyendo las enfermedades cardiovasculares.
- ➔ Haz **cinco comidas al día**: 3 principales (desayuno, comida y cena) y 2 complementarias.
- ➔ El tiempo que debe transcurrir entre una comida y otra debe ser de unas **3 horas**. No comas entre horas.
- ➔ Bebe agua e intenta **evitar las bebidas con gas y los zumos envasados**.
- ➔ **Come despacio y mastica bien la comida**. Debes hacerlo siempre sentado en la mesa con la familia y con el televisor apagado.
- ➔ Practica un mínimo de **40 minutos de actividad física al día** [5 días a la semana].
- ➔ **Utiliza las escaleras** en lugar del ascensor. Realiza actividades como ir caminando al colegio, sacar al perro, pasear, etc.
- ➔ Pasa **menos tiempo** frente al ordenador o el televisor.



La información contenida en este folleto es complementaria a las recomendaciones impartidas por los profesionales sanitarios, en ningún caso sustituye a éstas.



DEPARTAMENTO DE SALUD  
DEL VINALOPÓ  
Calle Tónico Sansano Mora, 14  
03293 Elche (Alicante)

[www.vinaloposalud.com](http://www.vinaloposalud.com)



HOSPITAL UNIVERSITARIO  
**DEL VINALOPÓ**  
Departamento de salud del **Vinalopó**