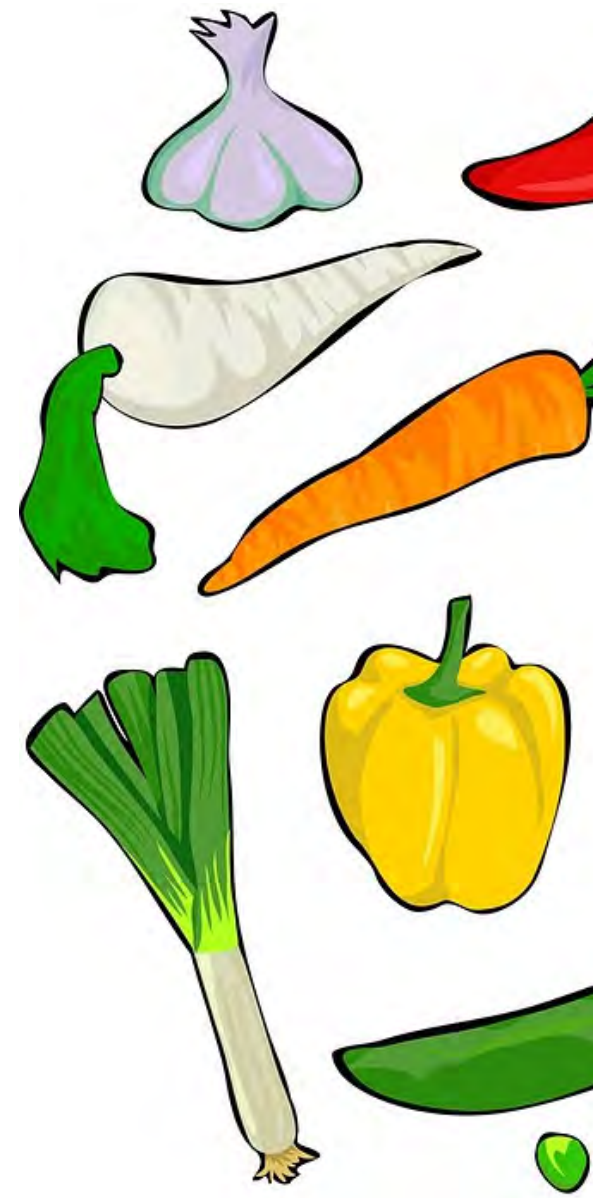




Comer  
sano  
para  
estar  
sanos





¿Qué es  
comer sano?





## VERDURAS Y HORTALIZAS

¡Cuántas más de este grupo, mejor!



## FRUTAS

¡Mejor enteras que en zumo!





GRANOS ENTEROS (quinoa, arroz, pasta integral, pan integral...).

¿SIN GLUTEN? maíz, arroz, quinoa, trigo sarraceno...

TUBÉRCULOS (patata, batata...)



LEGUMBRES, CARNES SIN PROCESAR, PESCADOS/MARISCOS Y HUEVOS



ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA  
AGUACATE  
MANTEQUILLA DE FRUTOS SECOS

AGUA



LÁCTEOS MÍNIMAMENTE PROCESADOS  
(leche, yogur, queso)

¿Verdadero o Falso?



1. Un yogur de SABORES  
es el mejor postre.





2. Las legumbres nos aportan muchos nutrientes y proteínas de calidad.

3. Las verduras y hortalizas son ricas en agua y fibra. Es recomendable que las tomemos al menos 2 veces al día.

4. Debemos evitar los alimentos grasos porque son malos para nuestra salud.

# GRASAS SALUDABLES





5. Beber refrescos sin azúcar es mejor opción que beber agua.

6. Los cereales integrales son mejores que los blancos o refinados.

7. Los alimentos ricos en proteínas saludables deben ocupar un 50% de nuestras comidas.

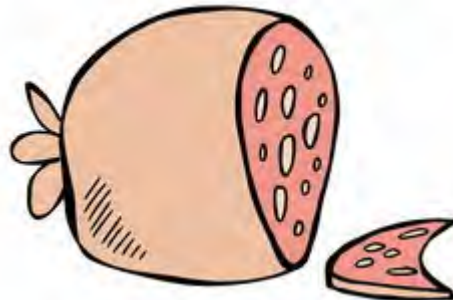
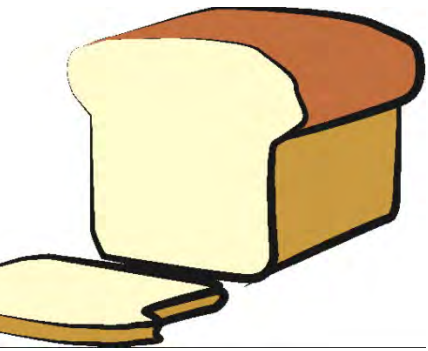
8. Hay que evitar comer huevo varias veces por semana porque aumenta el colesterol.

9. Los alimentos ricos en hidratos de carbono hay que evitarlos en la cena.



10. El consumo habitual de alimentos procesados (galletas, cola-cao, batidos, patatas fritas...) es muy negativo para nuestra salud.

¿Y estos alimentos no los podemos comer?



SI NOS GUSTAN...¡SÍ!



MINIMIZAR  
SU CONSUMO.

PON UN EJEMPLO DE COMIDA SALUDABLE  
-Desayuno, Media mañana, merienda, comida o cena-





¿Para qué  
comer sano?



EFFECTOS  
+ SALUD



"Estado completo de bienestar físico, mental y social"

OMS





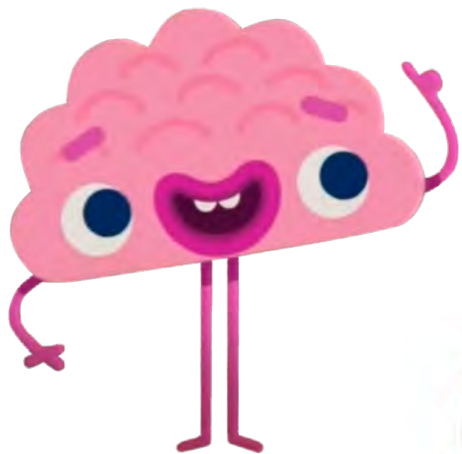
¿Para tener  
salud hay que  
tener un peso  
saludable?

“

El peso que nos permite disfrutar de la vida con un completo bienestar físico, mental y social.

”

PRACTICAR UNOS  
HÁBITOS DE VIDA  
SALUDABLES



Muchas

Gracias