MEJORA TU ESTILO DE VIDA
APUESTA POR UNA ALIMENTACIÓN MÁS SALUDABLE

HISPA COOP

Desayuna de manera saludable para reducir el riesgo de sobrepeso u obesidad.

Cocina **platos tradicionales** como los "de cuchara".

Modera el consumo de sal. Adereza con hierbas aromáticas, limón...

Protege tu corazón tomando **aceite de oliva virgen y frutos secos.**

Combina entre **actividades moderadas y vigorosas.** Opta por una según tus gustos y circunstancias personales.

Duerme entre **7 a 8 horas** diarias.

Planifica tus compras, eligiendo menús sanos y variados.

Vigila el consumo de alimentos **precocinados**.

Compra **alimentos de proximidad o de temporada.**

La clave son 5 al día: 3 piezas de fruta y 2 de verdura.

Realiza **5 comidas** al día. **Evita picotear** entre horas.

Márcate unas pautas para seguir una **dieta sana y variada.**

Vigila tu peso. Huye de las dietas milagrosas.

Reduce el consumo de productos con un elevado grado de **procesamiento.**

Planifica un **estilo de vida activo.** Incrementa tu actividad física diaria (tareas cotidianas, andar, subir escaleras...) y ejercicio físico (actividades programadas).

Reduce el consumo de **grasas** hidrogenadas y las perjudiciales de origen animal y vegetal (ej. aceite de coco, palma, palmiste...).

Prioriza el consumo de **alimentos frescos** y mínimamente procesados.

Basa tu alimentación en **productos de origen vegetal.**

No abuses de las **bebidas refrescantes.**

Mantente **hidratado.** Bebe entre 1 a 2 litros de agua diarios.

Evita el consumo de alcohol, siempre moderado y ocasional.

Limita a un **máximo de 2 horas al día el uso de pantallas.**

Realiza al menos 30 minutos al día **actividad física moderada.** Practica varias veces a la semana **algún deporte o ejercicio físico.** Ocasionalmente dedícate a actividades sedentarias.

RACIONES DIARIAS O SEMANALES RECOMENDADAS POR GRUPOS DE ALIMENTOS

CARNES

3 a 4 a la semana

Preferiblemente carne blanca 2 a la semana y carne roja máximo de 2 a la semana.

PESCADOS

3 a 4
a la semana

Incluye pescado blanco, azul y marisco.

VERDURAS Y HORTALIZAS

2 mínimo al día

Al menos 1 al día en crudo, al menos 2 a la semana en sofritos.

FRUTAS

3 mínimo al día

ARROZ, PATATAS, PASTA, PAN Y CEREALES

4 a 6 al día

Preferiblemente integrales.

HUEVOS

3 a 4
a la semana

Haz un consumo **ocasional y moderado** de dulces, bollería, snacks y refrescos.

Alterna el consumo de **carne, pescado, huevos o legumbres**, y no más de 2 veces al día.

Consume de forma moderada **carne roja y procesada** como embutidos, fiambres...

LÁCTEOS

2 a 4
al día

LEGUMINOSAS

2 a 3
a la semana

FRUTOS SECOS

1 al día

3 a 7 a la semana

Crudos o tostados.

ACEITE

3 a 5
al día

El programa ha sido subvencionado por el Ministerio de Consumo, siendo su contenido responsabilidad exclusiva de la organización beneficiaria.

Confederación Española de Cooperativas de Consumidores y Usuarios HISPA COOP

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE CONSUMO