

ALIMENTACIÓN Y SALUD



Una alimentación saludable es aquella que además de satisfacer las necesidades nutricionales, contribuye a la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas.

Buen ejemplo de alimentación saludable es la Dieta Mediterránea.

Basada en el consumo elevado de frutas, verduras, hortalizas, legumbres, frutos secos y cereales, incluyendo pescado y aceite de oliva como fuente principal de grasa para cocinar.

Más información en <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/dieta-mediterranea>

Adecuada, porque cubre las necesidades nutricionales.

Sabrosa, muy bien aceptada por sus sabores, por su variedad y por las formas de elaboración y preparación en la cocina.

Económica, con productos locales y de temporada que hace que tengan mejor precio que otros que no lo son.



Comer sano es mucho más sencillo, agradable y económico de lo que muchas veces imaginamos.



- Planificando el menú semanalmente
- Redactando una lista de la compra
- Comprando productos de temporada
- Cocinando de forma saludable con técnicas sencillas y un menaje adecuado

Más información en: <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/cocina-facil-cocina-sana#recetas>

Mantener un estilo de vida saludable en Navidad es posible.



- No deben faltar las verduras
- Elige fruta como postre
- Opta por menús menos calóricos
- Elige carnes magras
- Escoge cereales integrales
- Sustituye el consumo de alcohol por bebidas saludables



Más información en <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/habitos-saludables-tambien-navidad#:~:text=Elige%20preferentemente%20las%20carnes%20magras,yogur%20natural%20y%20quesos%20frescos>

Consejos básicos para llevar un estilo de vida responsable, sostenible y saludable:



1 Planifica la compra y las comidas, cocina de manera saludable, recupera las recetas tradicionales y aprovecha las sobras, conseguirás reducir el desperdicio de alimentos.

2 Escoge productos locales, reduce la compra de productos envasados, inclínate hacia los productos a granel; ayudarás a cuidar de tu entorno. ¡Ve caminando y da un paseo hasta el mercado!

3 Selecciona alimentos frescos, naturales y sin procesar. Modera el consumo de carnes rojas y limita el de carnes procesadas, bollería industrial y snacks dulces y salados, controlarás el exceso de azúcar y sal.

4 Aumenta el consumo de verduras y frutas de temporada. Consume legumbres, frutos secos preferentemente crudos y cereales integrales.

5 Cuida el tamaño de la ración, come de forma pausada y consciente, respeta los horarios de las comidas, te ayudará a regular tu peso de forma saludable.

6 Haz de las comidas principales momentos para compartir experiencias con tu familia y amigos, lejos de pantallas. Disfrutarás de los tuyos y aumentará tu bienestar emocional.

7 La mejor bebida es el agua. Reduce el consumo de refrescos y evita el consumo de alcohol.

8 ¡Muévete por tu salud! Ve caminando a hacer la compra: ¡ahorrarás en transporte y en combustible y sumarás en salud y sostenibilidad!

9 Haz actividad física regularmente y reduce el tiempo delante de una pantalla.

10 Reflexiona sobre tus hábitos y si necesitas mejorarlos, ¡ánimate a hacerlo y comparte el cambio con los tuyos!