

RECOMENDACIONES PARA

UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



PARA LA SED, LO MEJOR ES EL AGUA

El agua es esencial para la vida, se recomienda 2 litros al día. Puede ser de interés las infusiones, tés y caldos con bajo contenido en sal.

ELEGIR CEREALES INTEGRALES Y LEGUMBRES

Los cereales integrales contienen más fibra, vitaminas y minerales que los refinados. Las legumbres son ricas en vitaminas, minerales, hidratos de carbono y fibra.

CONSUMIR FRUTAS Y VERDURAS

De temporada y cercanía te asegura una plenitud de nutrientes y de sabor. Se recomienda 2 raciones de verdura y 3 de frutas al día.

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Proporciona vitaminas y antioxidantes que previenen el desarrollo de la enfermedad cardiovascular.

POTENCIAR EL CONSUMO DE PESCADOS Y HUEVOS

El pescado aporta grasas saludables y proteínas de calidad. Ración recomendada 3-4 a la semana. El huevo es el alimento que tiene la proteína más completa y de mejor calidad.

LECHE Y DERIVADOS PREFERENTEMENTE BAJOS EN GRASA

Son fuente de proteínas de elevada calidad, vitaminas y calcio. Ración recomendada 2-4 al día.

REDUCIR CARNES Y EMBUTIDOS GRASOS

Se recomienda priorizar las magras, evitando las más grasas. Ración recomendada 3-4 a la semana.

FRUTOS SECOS CARDIOSALUDABLES

Fuente extraordinaria de vitamina E (antioxidantes). Consumir crudos o tostados evitando fritos y salados.

EVITAR EL CONSUMO DE ULTRAPROCESADOS

(bollería, bebidas azucaradas, snacks...) Son ricos en azúcares añadidos, grasas, sal y/o aditivos. Los ultraprocesados son lo opuesto a la COMIDA REAL.

REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física beneficia nuestra SALUD, previniendo el estrés y la ansiedad.

PLATO SALUDABLE

COMIDAS SANAS Y EQUILIBRADAS

Planifica
tus menús
dentro y fuera
de casa



NOSDO

AYUNTAMIENTO DE SEVILLA

Bienestar Social, Empleo
y Planes Integrales
de Transformación Social
Dirección General de Salud Pública
y Protección Animal
Servicio de Salud



1

Llena la mitad del plato de

COMO MÍNIMO

VERDURAS Y HORTALIZAS

crudas o cocinadas

2

Añade una cuarta parte de

ALIMENTOS PROTÉICOS

de calidad

3

Completa la otra cuarta parte

HIDRATOS DE CARBONO

cereales integrales y tubérculos



Postre
FRUTA FRESCA



Bebida
AGUA



Condimenta con hierbas aromáticas y especias. Harán tus preparaciones más succulentas.

LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS



i
Fuente de hidratos de carbono y proteínas vegetales