

# 10 RECOMENDACIONES

para una alimentación realmente saludable



1 Come alimentos variados a lo largo del día.



2 Comienza todos los días con un desayuno completo con frutas, cereales y lácteos.



3 Reparte lo que comas en 4 ó 5 comidas durante el día.



4 Bebe al día de 1'5 a 2 l. de agua. Cuidado con el alcohol que no alimenta y además engorda.



5 Come pescados, legumbres, huevos y carnes magras. Disminuye los fritos, rebozados y alimentos grasos.



6 Aumenta el consumo de frutas y verduras. Tomarás vitaminas, minerales y muy pocas calorías.



7 Disminuye el consumo de grasas animales, dulces, bollería, bebidas azucaradas y sal.



8 No "piques" entre horas. Ten a mano frutas u hortalizas para cuando tengas hambre.



9 ¡Muévete! Haz ejercicio moderado y a diario, en vez de intenso y esporádico. ¡Te sentirás mejor!



10 Recupera la dieta mediterránea. Cambia tus hábitos y comparte el cambio con tu familia y amigos.