

10 CONSELLOS PARA ALIMENTARSE MELLOR

Son recomendacións para a poboación xeral. Siga sempre as recomendacións do seu médico en canto á dieta se ten algún tipo de patoloxía ou se segue algún tipo de tratamento médico.

1. Manteña o seu peso dentro dos límites normais.
2. Tome, polo menos, cinco racións de froitas e de verduras ao día.
3. Consuma máis pan, arroz e pasta de variedade integral.
4. Consuma peixe varias veces á semana.
5. Tome menos graxa, especialmente a de derivados cárnicos e de lácteos.
6. Reduza progresivamente o consumo de sal.
7. Limite a inxestión de azucre, especialmente o que provén das bebidas refrescantes, lambetadas e pasteis.
8. Beba auga para manter un adecuado nivel de hidratación.
9. Antes de elixir os alimentos, consulte a etiqueta nutricional dos produtos envasados.
10. Consuma gran variedade de alimentos.

Manteña o seu peso dentro dos límites normais	>
Tome, polo menos, cinco racións de froitas e de verduras ao día	>
Consuma máis pan, arroz e pasta de variedade integral	>
Consuma peixe varias veces á semana	>
Tome menos graxa, especialmente a de derivados cárnicos e lácteos	>
Reduza progresivamente o consumo de sal	>
Limite a inxestión de azucre, especialmente o que provén das bebidas refrescantes, lambetadas e pasteis	>
Beba auga para manter un adecuado nivel de hidratación	>
Antes de elixir os alimentos, consulte a etiqueta nutricional dos produtos envasados	>
Consuma gran variedade de alimentos	>