

DIETA NORMAL

(Estilo de vida saludable)

- 1. Elige una alimentación variada**, esto asegura el consumo de todos los nutrientes necesarios para el mantenimiento de tu salud.
- 2. Come todos los días alimentos de todos los grupos**, para asegurar una dieta variada y sana.
- 3. Incluye en tu alimentación 5 raciones de frutas y verduras** para garantizar una buena salud.
- 4. Respeta tus horas de comida**; recuerda que como mínimo hay que hacer tres comidas al día, aunque lo ideal son cinco comidas: desayuno, colación a media mañana, comida, colación vespertina y cena.
- 5. Modera el consumo de comidas rápidas** como pizza, hamburguesas, papas fritas, refrescos y golosinas. Son alimentos que aportan grandes cantidades de azúcar, sal y grasas saturadas; elementos que se recomienda consumir de forma ocasional, debido a su relación con algunas enfermedades como obesidad, diabetes e hipertensión.
- 6. ¡Disfruta de la comida!**, comparte los tiempos de comida con tu familia y/o amigos.
- 7. No existen alimentos buenos, ni malos... lo que existen son malos hábitos de alimentación.** Todos los alimentos pueden formar parte de una alimentación sana y equilibrada, si se respetan las pautas del plato del bien comer.
- 8. Evita el picoteo entre comidas.** El picoteo no es saludable, pero si no puedes evitarlo, escoge alimentos más saludables, como frutos secos, fruta o yogur.
- 9. Toma suficiente agua** a lo largo del día, especialmente antes de practicar algún deporte.
- 10. Realiza al menos 30 minutos de actividad física al día.** No es necesario que te inscribas en un gimnasio o que formes parte de un club deportivo; basta con aumentar actividades como caminar, colaborar con las tareas domésticas, salir a bailar, utilizar las escaleras, etc.

“El **secreto de una buena alimentación** está en **variar** nuestros alimentos cada día... probar nuevos alimentos y preparaciones, *es una forma de descubrir el mundo*”.

