

CLAVES PARA MANTENER UNA *Alimentación Saludable*

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Una mayor variedad de alimentos en nuestra dieta nos aportará todos los nutrientes necesarios.

COMER DE TODO

No debemos comer sólo lo que nos gusta, eliminar alimentos de nuestra dieta aumenta el riesgo de malnutrición.

SEPARAR LAS COMIDAS

Distribuir las ingestas a lo largo del día y con volúmenes similares nos ayuda a mejorar la digestión y controlar el peso.

VARIAR LA PREPARACIÓN

Variar las formas de preparación de los alimentos (guisados , al horno, a la plancha...) y no abusar de los fritos.

INTERCALAR EL ORIGEN DE LOS ALIMENTOS

Buscar un equilibrio entre los alimentos de origen animal y los de origen vegetal.

BUSCAR LA ENERGÍA

Alimentos como legumbres, cereales y frutas ayudarán a aumentar nuestra energía gracias a su aporte en hidratos de carbono.

NO ABUSAR

El exceso de grasas, azúcares o sal en la dieta ayuda a aumentar el riesgo de problemas cardiovasculares.

HIDRATAR EL CUERPO

Beber de 2,5 litros diarios es de ayuda para regular la temperatura corporal y procurar el bienestar de todos los órganos.



Elikadura Osasuntsua

MANTENTZEKO GAKOAK

ELIKADURA OREKATU ETA OSASUNGARRIA

Gure dieta gero eta anitzagoa orduan eta elikagaietan aberasgarriagoa.

DENETARIK JATEA

Gustoko ez duguna ere jan behar dugu, gure dietatik elikagaiak ezabatzeak malnutrizioa jasateko arriskua handitzen du.

OTORDUAK BANANTZEA

Otorduak egunean zehar eta antzeko bolumenetan banatzeak digestioa hobetzen eta pisua kontrolatzen laguntzen digu.

PRESTAKETA ALDATZEA

Elikagaien prestaketa erak aldatzea (gisatuak, labean eginda, xaflara...) eta frijituez ez abusatzea.

ELIKAGAIEN JATORRIA TARTEKATU

Abere-jatorriko elikagaien eta jatorri begetalekoen arteko oreka bilatu.

ENERGIA BILATU

Lekak, zerealak eta fruituak bezalako elikagaiak gure energia handitzen laguntzen digute, haien karbohidrato ekarpenari esker.

ADI EGON

Koipe, azukre edo gatz gehiegi jateak arazo kardiobaskularrak jasateko arriskua handitzen dute.

GORPUTZA HIDRATATU

Egunean 2,5 eta 2 litro bitartean edateak gorputzeko temperatura erregulatzen eta organo guztien ongizatea mantentzen laguntzen du.

