

IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN PARA LA SALUD

Los alimentos nos aportan la energía que necesitamos para aprender, jugar, trabajar, movernos...

Comer saludable es más fácil de lo que parece.

Kid's Healthy Eating Plate



© 2015, Harvard T.H. Chan School of Public Health

La alimentación saludable es...

Variada + Equilibrada

Comer de todos los grupos de alimentos, diferentes texturas, sabores y olores, en la frecuencia recomendada a lo largo del día.

Moderada + Consciente

Comer la cantidad adecuada a la edad, a la actividad que se haya hecho o se vaya a hacer y a la sensación de saciedad.

Divertida + Apetecible

Cocinar en familia, experimentando, trabajando en equipo y disfrutando de comidas ricas para todos los sentidos.

Nutritiva + Cardioprotectora

Comer alimentos que aporten nutrientes de calidad, como verduras, frutas, pescado, legumbres, frutos secos y aceite de oliva y beber agua.

CARDIO CONSEJOS

Para una alimentación saludable



COME DE COLORES

Comer alimentos naturales de muchos colores ayuda a que nuestras comidas sean variadas y equilibradas, además de más atractivas para la vista.



PRUEBA COSAS NUEVAS

Comer puede ser toda una aventura si te atreves a investigar con nuevos sabores. No te quedes en lo de siempre y dales un buen bocado a alimentos desconocidos.



COME CON CALMA Y ESCUCHA TU CUERPO

Come masticando sin prisa, atendiendo a tus sensaciones, valorando los sabores y el trabajo de la persona que ha comprado y cocinado.



PARTICIPA EN LA COMPRA Y LA COCINA

Aprende a realizar estas tareas y a no dejarte llevar por la publicidad o los caprichos del momento. Además de divertido, ¡serás capaz de cuidarte toda la vida!



DISFRUTA EL MOMENTO

Comparte el tiempo mientras comes, con tu familia, amigos o incluso ¡con un libro!

¡QUE EL ALIMENTO

SALUDABLE TE

ACOMPañE!