

¿SABES QUÉ COMER PARA MANTENERTE SANOS?

Una alimentación equilibrada aporta los nutrientes necesarios para la actividad diaria y para conservar un buen estado de salud. Esta son las **RACIONES SALUDABLES**

VERDURAS Y HORTALIZAS

Cuanta más cantidad y variedad se consuma a diario, mejor. Se pueden tomar cocinadas o crudas a modo de ensalada. Las hortalizas y verduras frescas son alimentos que **hidratan nuestro organismo** por su alto contenido de agua, además de ser nutritivas y saludables. Son ricas en vitaminas, minerales y fibra.



3-6 cucharadas

de aceite de oliva virgen es la cantidad diaria adecuada, según la Fundación Española del Corazón.

50g



de carne procesada consumida a diario aumenta un 18% el riesgo de cáncer colorrectal.

PROTEÍNAS

Necesarias para fortalecer y mantener los huesos, los músculos y la piel, entre otras funciones. **Los huevos, el pescado o la carne** destacan como fuente de proteína animal de calidad, mientras que las **legumbres** son una importante fuente de proteína vegetal.

30%

40%



HIDRATOS DE CARBONO

Aportan la energía y fibra necesarias para nuestro organismo. Las patatas se deben consumir preferiblemente cocidas o al horno, y hemos de elegir el pan, la pasta o el arroz en sus variedades integrales.

20%

10%



5 al día

es el número mínimo de raciones de frutas y hortalizas frescas que debemos consumir.

¡Elige salud!

1.700.000



muertes al año en el mundo se podrían evitar si se redujera el consumo de sal.

FRUTAS

La fruta cuenta con una **gran cantidad de nutrientes** tanto en el interior como en la piel, por lo que si la comemos lavada y sin pelar aprovecharemos mucho más la fibra y las vitaminas que tiene.

Fundación
MAPFRE

Logo empresa