

¿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 consume 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!

Fundación
MAPFRE

Logo empresa

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.