

¿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. Estas son las **RACIONES SALUDABLES**

VERDURAS Y HORTALIZAS

Cuanta más cantidad y variedad se consuma a diario. 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.

40%



30%

50 g



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.

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.



5 al día

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

10%



20%



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.

¡Elige salud!



Cruz Roja

Lugo