



## **Bienestar Nutricional**

### **Cómo lograr una alimentación saludable**

Una persona que sigue un plan de alimentación adecuado tiene mayores posibilidades de mantenerse saludable, desarrollarse plenamente, mejorar su rendimiento en el trabajo o al momento de estudiar y reducir factores de riesgo para ciertas enfermedades. Si tienes dudas del plan de alimentación adecuado para ti, deberías consultar un especialista en nutrición.

Aquí tienes algunos consejos para una buena alimentación:

- 1-. Distribuir los alimentos en 4-5 comidas al día incluyendo 2 tentempiés.
- 2-. Reducir el tamaño de las raciones de alimentos ricos en grasas y calorías. (dulces, fritos...)
- 3-. Consumir diariamente al menos 3 raciones de fruta y 3 de verdura, crudas al poder ser.
- 4-. Incluye también cereales integrales, semillas y frutos secos (moderadamente)
- 5-. Consumir carnes rojas y blancas, máximo 3 veces por semana y pescado azul en sustitución.
- 6-. Reducir el consumo de azúcares, golosinas, alcohol y sal.

Para lograr una buena alimentación, es muy importante leer las etiquetas de los alimentos envasados. Se indican las calorías por ración y la cantidad de carbohidratos grasas, proteínas, vitaminas y minerales que contienen los alimentos.

FUENTE: SANITAS



El corazón de Integra

[www.integraidentity.es](http://www.integraidentity.es)

identity  
integra

identity  
integra