

¿CÓMO CONSEGUIR UNA DIETA EQUILIBRADA?

En dieta nuestra deben estar presentes todos los alimentos de los grupos de la pirámide alimentaria y disminuir, todo lo posible, los alimentos que te aportan más calorías que energía, como dulces, bollería, golosinas, *fast food* (comida rápida) y refrescos.

No te obsesiones con las calorías y sigue estos consejos, te ayudarán a no engordar y mantener un peso saludable:

Consume todos los días **verduras, hortalizas, cereales, pan y patatas.**

Toma **fruta fresca** todos los días (una de ellas un cítrico, naranja, pomelo, mandarina, limón).

Toma **legumbres** al menos 2 veces a la semana.

Toma **aceite de oliva** como principal grasa de la dieta, tanto para cocinar como para aliñar.

Toma diariamente **leche o yogures o quesos bajos en grasa**. El aporte de calcio es imprescindible para favorecer la mineralización ósea y prevenir la osteoporosis.



Come **pescado** varias veces a la semana, blanco y azul.

Las grasas son necesarias para una dieta correcta, pero no abuses de las carnes animales muy grasas. Escoge la **carne magra** (sin mucha grasa) y tomarla 2 ó 3 veces a la semana. Tomar carnes grasas (rojas, embutidos, tocino) ocasionalmente, solo alguna vez al mes.

No abuses de la sal ni de los alimentos salados. Usa el **ajo, la cebolla, el vinagre, el limón** o las hierbas aromáticas para condimentar como alternativa a la sal.

Bebe al día unos **dos litros de agua. ¡El agua no engorda!**

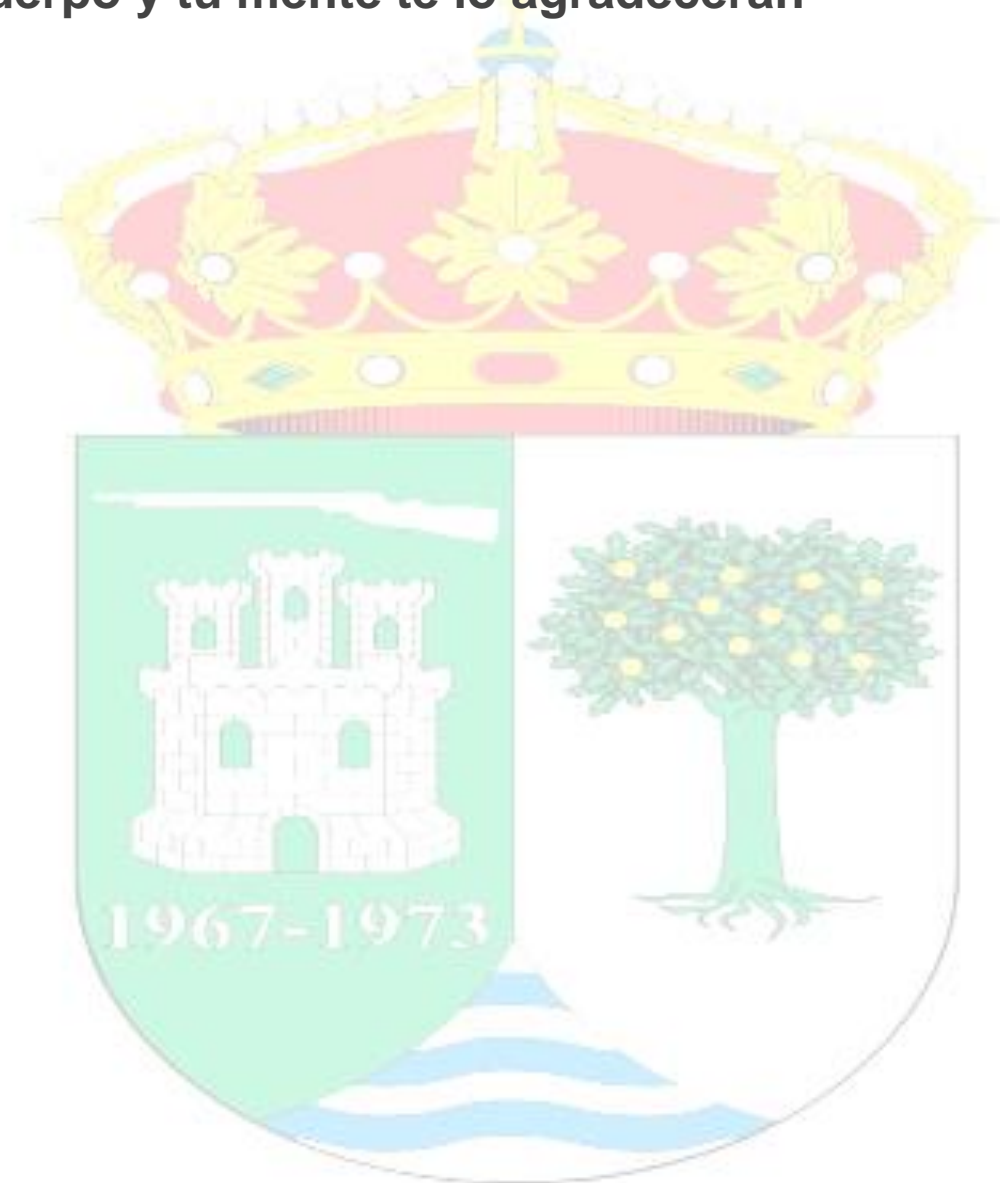
Modera el consumo de dulces, pastelería, bollería (sobre la industrial) y de *fast food*.

Evita las bebidas alcohólicas. Un gramo de alcohol proporciona 7 kilocalorías (1 grado alcohólico equivale a 0.8 gramos de alcohol).

¡Un buen día comienza con un buen desayuno, continúa con una comida no copiosa y termina con una cena sencilla, después de una merienda equilibrada!



Con esta dieta, junto con el deporte o ejercicio físico, al menos 30 minutos al día, tu salud, tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán



Ayuntamiento de Lecrín

