

RECOMENDACIONES SALUDABLES



UNIVERSIDAD DE
MURCIA

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Recomendaciones saludables



UNIVERSIDAD DE
MURCIA

1. Despierta y desayuna.

- Empezar el día con un desayuno saludable es fundamental para llevar una vida más sana.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Recomendaciones saludables



UNIVERSIDAD DE
MURCIA

2. Vive activo, muévete para estar sano, haz deporte.

- Practica algún tipo de actividad física, por lo menos 30 minutos al día.

3. Quítate la sed con agua.

- Bebe mucha agua, sobre todo cuando hagas ejercicio.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Recomendaciones saludables



UNIVERSIDAD DE
MURCIA

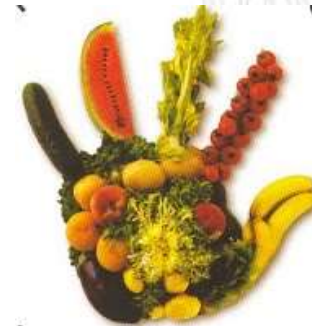
4. Come “de cuchara”, los hidratos de carbono son la base.

- Las legumbres son muy saludables y nos aportan muchos nutrientes.



5. Toma fruta y verdura “cinco al día”.

- Consume frutas y verduras de temporada.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Recomendaciones saludables



UNIVERSIDAD DE
MURCIA

6. Elige alimentos con fibra.

- La fibra se encuentra en alimentos de origen vegetal: cereales integrales, legumbres, verduras, hortalizas y frutos secos.



7. Consume pescado.

- Debes tomarlo 3 o 4 veces a la semana.



8. Reduce las grasas.

- Las grasas de origen animal y algunas de origen vegetal, como los **aceites de coco o palma**, son **grasas perjudiciales**.



- Existen **grasas beneficiosas** que, con moderación, sí deben formar parte de la dieta, como las que se encuentran en los **pescados “azules”** o en el **aceite de oliva**.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Recomendaciones saludables



UNIVERSIDAD DE
MURCIA

9. Deja la sal en el salero.

- Utiliza hierbas aromáticas o especias para dar más sabor a las comidas.



10. Mantén el peso adecuado.

- Si tienes sobrepeso ponte en manos de un profesional de la salud. Las dietas “mágicas”, son peligrosas para la salud.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Recomendaciones saludables



EL DESAYUNO



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

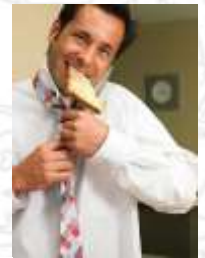
Recomendaciones saludables



UNIVERSIDAD DE
MURCIA

¿POR QUE NO DESAYUNAMOS?

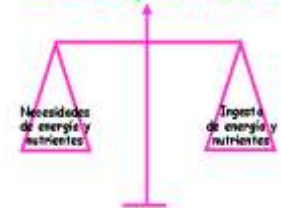
- Esta comida es la **gran olvidada** de la dieta.
- No se le concede importancia: “**ya comeré luego**”.
- **Cenamos tarde**, a la mañana siguiente no tenemos hambre.
- Nos levantamos con el **tiempo justo** y vamos con prisa.
- **No apetece comer** porque se está adormilado.



BENEFICIOS DE UN DESAYUNO EQUILIBRADO

- **Mejora el estado nutricional**
 - Ayuda a mejorar el balance de energía y nutrientes (calcio, hierro, magnesio, vitaminas del grupo B...) que el cuerpo necesita durante el día.
- **Aumenta el rendimiento físico.**
 - El cuerpo necesita energía para poder moverse y comenzar el día.
- **Aumenta la concentración y la memoria.**
 - Desayuno equilibrado aporta glucosa, el alimento del cerebro, por lo que mejora la memoria, la concentración y la creatividad.

Dieta equilibrada



BENEFICIOS DE UN DESAYUNO EQUILIBRADO

- **Da alegría y buen humor.**
 - El desayuno aumenta la glucosa (que está baja tras toda la noche de ayuno), lo que hace que el sistema nervioso funcione mejor, y esto se traduce en alegría y buen humor.
- **Ayuda a controlar el peso.**
 - Cuando se desayuna no se tiene tanta hambre a lo largo de la mañana y es que no se picotee, lo que le ayuda a evitar que gane peso en exceso.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Recomendaciones saludables



UNIVERSIDAD DE
MURCIA

PROPUESTAS DE DESAYUNO

- Empezar con una **fruta** o un **zumo**.
- Un **lácteo**: yogur, queso, leche, café, té o infusiones.
- **Cereales** en copos, galletas o pan.
- Mermelada, miel, aceite de oliva.
- Si es posible, **desayunar en familia**.

