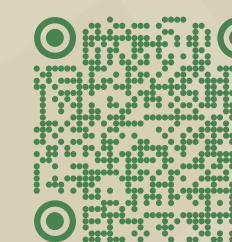




PEQUEÑOS CAMBIOS, GRANDES BENEFICIOS PARA LA SALUD



+ INFO Y
MATERIALES
PARA UNA
ALIMENTACIÓN
SALUDABLE

▲ Aumenta ▲

► Cámbiate a ◀

▼ Disminuye ▼



Hortalizas y frutas

Mínimo 3 hortalizas y 2-3 piezas de fruta/día



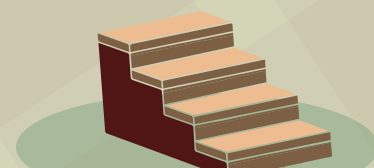
Legumbres

De 4 a 7 veces a la semana. ¡A diario!



Frutos secos

Un puñado al día, sin sal ni azúcar



Actividad física

¡Anímate a incluirla en tu vida diaria!



Vida social

Cambia las pantallas por personas



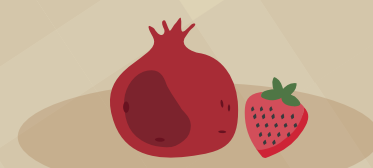
Alimentos integrales

Prioriza pan, pasta y arroz integrales



Aceite de oliva

¡Para todo! Y mejor virgen para aliñar



Alimentos de temporada y proximidad

Compra a granel o en envases reutilizables



Agua

La mejor opción como bebida, mejor del grifo



Cocinado en casa

Planifícate y elige platos sencillos



Buena rutina del sueño

Duerme lo necesario, sin pantallas en la habitación



Azúcar

Elimínala o redúcela al máximo



Sal

Si la usas, mejor que sea yodada



Alimentos ultraprocesados

Suelen llevar exceso de azúcares, sal y grasas



Carne roja y procesada

Puedes sustituirla por otros alimentos proteicos



Alcohol

El único consumo seguro de alcohol es 0



Tiempo sin moverte

Muévete al menos 2 minutos cada hora



Principado de
Asturias

Consejería
de Salud