






Hortalizas y frutas llenarán la **mitad** de tu plato

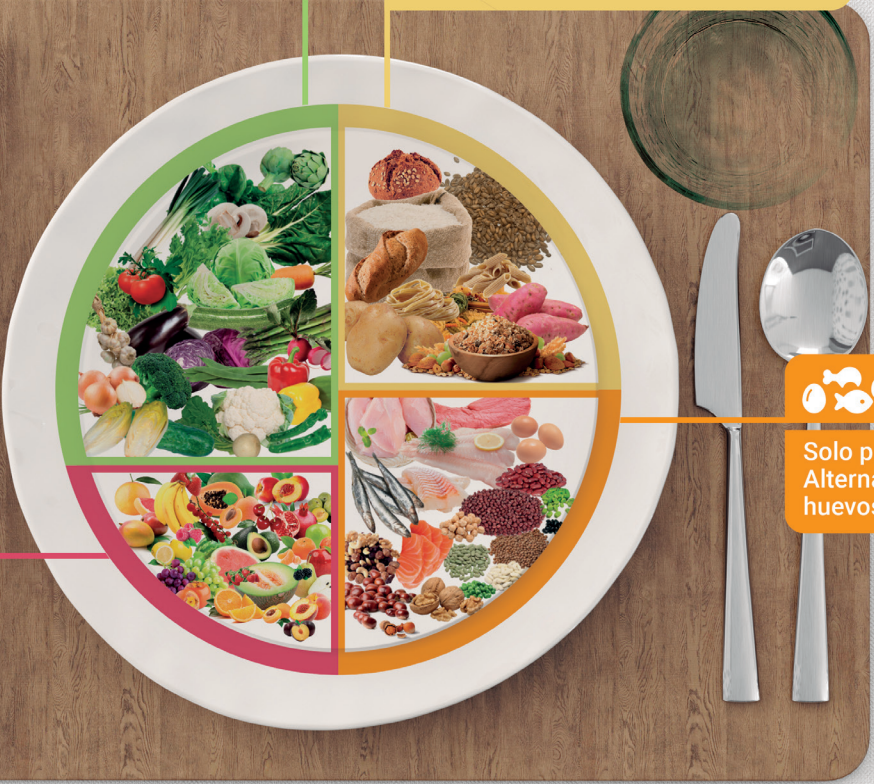
 **Frutas**
Entera, de todos los colores y de temporada.

Hortalizas 
Variadas, de temporada y cercanía.

 **Cereales, patatas y otros tubérculos**
No ocuparán más de un cuarto del plato. Los cereales, mejor integrales.



 **Proteínas**
Solo para el cuarto restante. Alternar legumbres, pescados, huevos y carnes magras.



PEQUEÑOS CAMBIOS, GRANDES BENEFICIOS PARA TU SALUD

A cualquier edad, sobre todo en la infancia.



AUMENTA...



Hortalizas y frutas



Mínimo **3 hortalizas y 2-3 piezas de fruta** al día. Entera o en trozos.

El zumo **no la sustituye** aunque sea casero.

Legumbres



De **4 a 7 veces a la semana**.

¡Sí, se pueden tomar a diario!

Si no echas **proteína animal** aún mejor.

Son **económicas, nutritivas** y una **buena opción** para **cuidar el medio ambiente**.

Frutos secos



Un puñado **cada día**.

Crudos o tostados sin sal ni grasas ni azúcares añadidos.

Vida activa



Mínimo de **150 a 300 minutos** de actividad moderada a la semana o la mitad de tiempo si es **vigorosa o combina ambas**.

¡Realízala en **periodos de al menos 10 minutos!**
No olvides la **fuerza** al menos **2 días no consecutivos** a la semana.

Vida social



Cambia las pantallas por personas con las que compartir el rico momento de la comida.

Realiza actividad física o ejercicio en compañía ¡y si es en la naturaleza mejor todavía!

CÁMBIATE A...



Alimentos integrales



Pan, pasta, arroz...

¡Integrales son **más nutritivos!**

Aceite de oliva



¡Para todo! Y **mejor virgen**, sobre todo para aliñar. Ya sabes, a quien a buen olivo se arrima...

Alimentos de temporada y proximidad



A **granel** o en **envases reutilizables**.

Priorízalos, **conservan mejor aromas, sabores y nutrientes**. ¡Aún mejor si son **ecológicos!**

Agua



La **mejor opción como bebida**. La de **grifo** es **mejor para el medio ambiente** ¡y más barata!

Cocinado en casa



Cambia los platos preparados por **comida casera** ¡Sabrás lo que estás comiendo!
Planifícate y elige platos fáciles de hacer.

Buena rutina del sueño



Asegúrate que **duermes las horas adecuadas** para tu edad.

¡Las **pantallas mejor fuera del dormitorio!**

DISMINUYE...



Azúcar



Elimínala o redúcela al máximo.

Stop a las bebidas energéticas, no son saludables y tienen riesgos.

¡Ojo! **Los productos que se anuncian sin azúcar** suelen tener edulcorantes no recomendables.

Sal



Cuanta **menos sal** añadas a tus platos **mejor**.

Sustitúyela por especias, hierbas aromáticas...

Y si usas algo de sal ¡**mejor yodada!**

Alimentos ultraprocesados



¿Cuáles son? Los que tienen **largas listas de ingredientes**. Llevan **exceso de azúcar, sal y grasas**, además de muchas **otras sustancias**.

¡Acostumbra tu paladar a sabores menos dulces y salados!

Carne roja y procesada



¡Atención! **Carne roja máximo 1-2 veces por semana**. Y **evita la procesada**. Comer **menos carne mejora la salud y el medio ambiente**.

Alcohol



El único **consumo seguro** de alcohol es **0**.

¡Ojo! **No lo combines con bebidas energéticas**.

Tiempo sin moverte



¡**Actívate** al menos **2 minutos cada hora!**