

ALIMÉNTATE SANAMENTE

Una alimentación saludable, equilibrada y variada depende de las necesidades de cada persona (por ejemplo, de su edad, sexo, hábitos de vida, ejercicio físico), el contexto cultural, los alimentos disponibles localmente y los hábitos alimentarios. No obstante, los principios básicos de la alimentación saludable son siempre los mismos.

Para tener una alimentación sana es preciso:

1 Comer frutas, verduras, legumbres (por ejemplo, lentejas, judías), frutos secos y cereales integrales (por ejemplo, maíz, mijo, avena, trigo o arroz integral no procesados).

2 Consumir al menos 400 g (5 porciones) de frutas y hortalizas al día (2).

3 Limitar el consumo de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total (2, 5), que equivale a 50 gramos (o unas 12 cucharaditas rasas).

4 limitar el consumo de grasa al 30% de la ingesta calórica diaria. Las grasas no saturadas (aceite de pescado, aguacates, frutos secos, o el aceite de girasol, canola y oliva) son preferibles a las saturadas (carne grasa, mantequilla, aceite de palma y de coco, y la manteca de cerdo).

5 Limitar el consumo de sal a menos de 5 gramos al día (aproximadamente una cucharadita de café) (6) y consumir sal yodada

