

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

En Buena Edad con Guadalinfo



01

DIETA MEDITERRÁNEA



- Pertenece a nuestras costumbres, es variada, colorida, contiene todos los nutrientes básicos que el cuerpo necesita y previene enfermedades.

02

FRUTA Y VERDURA



- Toma 5 piezas diarias entre fruta, verdura y hortalizas frescas y de temporada.

03

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



- Utilízalo como grasa principal para disminuir otras de origen animal.

04

TIEMPO



- Haz de la comida un acto placentero: en un lugar confortable, sentado/a y tomándote el tiempo que necesites.

05

CEREALES



- Los cereales, como el pan o el arroz, y las patatas son las principales fuentes de energía, por lo que deben evitarse los azúcares.

06

PROTEÍNAS



- El pescado, la carne magra, los huevos o las legumbres son importantes para conservar la masa muscular.

07

LÁCTEOS



- Lácteos preferiblemente bajos en grasas, quesos poco curados y yogures, pues aportan calcio y favorecen la flora intestinal.

08

AJUSTAR



- Adaptar la dieta a nuestras propias necesidades, siguiendo los consejos de tu profesional de la salud.

09

AGUA



- Es la mejor fuente de hidratación. Bebe según la necesites, sobre todo en días de calor o tras esfuerzo físico.

10

MENÚ SEMANAL



www.enbuenaedad.es - www.guadalinfo.es

AHORA, HAZ TU TEST AQUÍ !!

