

Alimentos

Es más recomendable utilizar técnicas de cocción : al horno, al vapor, a la plancha son las más recomendables.

Debemos tener en cuenta siempre el **BALANCE ENERGÉTICO** entre lo que ingerimos y lo que quemados con las actividades de nuestra vida diaria.



Tener unos hábitos alimentarios saludables y conocer los grupos de alimentos principales, y cocinarlos de la mejor manera ayuda de forma importante a prevenir enfermedades como la obesidad, la diabetes, la hipertensión, la hiperlipemia, todos ellos factores de riesgo cardiovascular.



PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2019



LOGO

La alimentación debe ser:
Variada,
suficiente,
equilibrada,
higiénica

ALIMENTACIÓN SALUDABLE



[W](http://www.maz.es) www.maz.es [@mutuamaz](https://twitter.com/mutuamaz) [in](https://www.linkedin.com/company/mutua-maz) /mutua-maz [You Tube](https://www.youtube.com/channel/UC...) /mutuaMAZ

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

Área de Actividades Preventivas

¿Qué es una dieta sana?

- Aquella que proporciona niveles óptimos de nutrientes para el mantenimiento, crecimiento y regeneración del organismo.
- Una alimentación sana y completa incluye:
- Alimentos de todos los grupos
- Baja en azúcares refinados
- Baja en grasas trans y en sodio
- Rica en grasas monoinsaturadas
- Rica en fibra



- Alimentos como **LOS AZUCARES** o los alimentos **PROCESADOS** se deben excluir de nuestra dieta



- Recuerda:
- El **AGUA** es parte Muy importante
- De la dieta diaria : 4-6 vasos al día

Nueva Pirámide Alimentaria

