

# Alimentación



Alimentación

## ES CUESTIÓN DE EQUILIBRIO

Una dieta equilibrada es buena para tu salud ...  
y para el rendimiento en el trabajo.



Unos buenos hábitos de salud como por ejemplo comer bien, hacer ejercicio, no fumar, dormir y descansar lo suficiente nos ayudan a mantener una buena calidad de vida a cualquier edad. Muchos trabajadores comen fuera de casa, ya sea en sus centros de trabajo, ya sea en bares o restaurantes.

Unos buenos hábitos alimentarios ayudan a prevenir las enfermedades crónicas, la obesidad, mejoran la resistencia de la persona a las enfermedades infecciosas y aumentan la vitalidad y el rendimiento tanto en el trabajo como en la vida diaria.

## Consejos prácticos

- Come de todo en su justa medida. Una alimentación saludable conjuga la cantidad con el equilibrio en su composición (completa y variada en su composición con inclusión diaria de todos los nutrientes).
- Hemos de empezar el día con un desayuno saludable: en casa, lácteos, cereales y fruta; a media mañana, un bocadillo para los niños y una fruta para nosotros.
- Bebe al menos seis vasos de agua al día.
- No comas deprisa, dedícale el tiempo suficiente para tener una buena digestión.

## ¿Y en casa? (o en tu tiempo libre)

Por nosotros:

- Haz una dieta equilibrada y variada en la que haya abundantes cereales integrales, verduras y frutas.
- Aumenta la ingesta de pescado azul y frutos secos. Nos proporcionan grasas saludables y aumentan el índice de colesterol bueno en la sangre.
- Aumenta el consumo de fibra: consume cereales integrales, dos raciones de verduras, tres de fruta y legumbres tres veces a la semana.
- Y no olvides hacer ejercicio ...

Por nuestros hijos:

- Dar ejemplo a nuestros hijos, ser un modelo.
- Escoger y comprar los alimentos puede ser divertido.
- Ve con ellos de compras, deja que te ayuden a cocinar, come con ellos.
- Y, ¿por qué no sembrar un pequeño huerto en una jardinera?
- No les premies con “chuches”.

## Piénsatelo

“Cinco al día” es el número mínimo de raciones de fruta y hortalizas que debemos consumir, si queremos mantener una dieta sana y equilibrada.

## ¿Te lo has planteado así?

- ¿Cómo es mi alimentación?
- A la hora de comer, ¿por qué no elegir ensaladas o legumbres en vez de patatas fritas?
- ¿Considero que la comida es un momento importante para compartir con mi familia?



NIFO (en línea): 272-15-016-g