



DIPUTACIÓN DE ALMERÍA

envejecimiento
activo



ÁREA DE BIENESTAR SOCIAL, IGUALDAD Y FAMILIA

Rambla Alfareros, 21. Edificio II. 04003 Almería

Tfno.: 950 211 669

Fax: 950 211 793

Web: www.serviciosociales.almeria.es



HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE:
ALIMENTACIÓN

Alimentarse adecuadamente es un requisito para vivir más años, para vivirlos mejor y para disminuir las posibilidades de que aparezcan enfermedades.

Una alimentación adecuada y equilibrada, reduce el riesgo a padecer enfermedades crónicas como: diabetes, hipertensión, anemias, entre otras.

Vivimos en un país que tradicionalmente ha mantenido unos hábitos nutricionales buenos para la salud. Se ha demostrado que la dieta mediterránea en la que predomina el consumo de: cereales, frutas, verduras, pescados y aceite de oliva crudo, es un pilar importante para la salud y bienestar.

Recomendaciones

- ❖ Mantenga un **horario fijo** para las comidas principales.
- ❖ Haga de 4 a 5 comidas al día.
- ❖ Tome **cantidades pequeñas pero variadas**, incluyendo alimentos de los distintos grupos.
- ❖ Consuma **fruta y verdura**.
- ❖ **Limite** la ingesta de **sal, azúcar y grasa**.
- ❖ Tome **más pescado que carne**.
- ❖ **Consuma carnes poco grasas**, como el pollo y el pavo.
- ❖ **Beba** de litro y medio a dos litros de **agua** al día.
- ❖ **Mastique despacio** los alimentos.
- ❖ **Tenga especial cuidado** con refrescos y bebidas azucaradas, aportan muchas calorías.
- ❖ **Legumbres, frutos secos, pescados, huevos y carnes magras**, tomar alternativamente, **varias veces a la semana**.
- ❖ **Modere** el consumo de carnes grasas, embutidos, pasteles, bollerías y bebidas azucaradas.

PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS



NIVEL 1: son alimentos energéticos, los **hidratos de carbono**, aportan la mayor parte de las calorías.

NIVEL 2 y 3: importante por su aporte de **vitaminas**, especialmente antioxidantes y por su contenido en **fibra**.

NIVEL 4: aporta **calcio y proteínas**. Se recomienda consumir lácteos diariamente, preferiblemente en sus formas semidescremadas o descremadas.

NIVEL 5: excelente aporte de **proteínas y hierro**.

NIVEL 6: alimentos con alto contenido en **grasa y azúcares**. El consumo debe ser limitado.