

BUENOS HÁBITOS ALIMENTARIOS **Se!PrA**

Una dieta saludable tiene que ser:

EQUILIBRADA con proporciones adecuadas de macronutrientes y micronutrientes.

COMPLETA que integre hidratos de carbono, proteínas y grasas.

PRESENTABLE que sea agradable a la vista, olfato, gusto, tacto...

VARIADA que combine texturas, colores y aromas diferentes.

ADECUADA que se ajuste a la edad, género, condición física y propósitos individuales.

- Comer saludable no significa comer menos o comer desagradable.
- Cuando comas, intenta prestar atención a la ingesta de comida, y al hecho de escoger y cocinar los alimentos. **Presta atención a qué emociones sientes cuando comes**, qué recuerdos te evoca, y qué necesidades desencadenan ciertas conductas a la hora de comer.
- **Disminuye el consumo de grasas**, embutidos, mantequilla y comida preparada.
- Mejor cocina al vapor, a la plancha o al horno, y evita los fritos y rebozados.
- Una dieta equilibrada pasa también por la hidratación: **bebe agua!**

Una dieta saludable debe ir acompañada de actividad física:

- Haz ejercicio de **tipo aeróbico**. Si estás empezando con el ejercicio, hazlo **de baja intensidad**, que puedas mantener una conversación mientras te mueves.
- El objetivo es llegar a los **150-250 minutos semanales de forma progresiva**.
- Haz ejercicio **5 veces por semana**. Cuánto más seguido, más favorables son las modificaciones metabólicas.

