¡Aliméntate bien!

28 de Junio de 2022

Tiempo estimado de lectura: 1 min

Señalización dirigida al personal que incorpora las recomendaciones nutricionales relativas a la calidad, cantidad y variedad de alimentos necesarios para una alimentación saludable.

La señalización se colocó en la cafetería del edificio administrativo, donde están localizadas las máquinas expendedoras de alimentos y bebidas y donde se realiza el suministro de fruta.

Objetivos a los que contrtuye:

- Mejorar los hábitos alimentarios entre las personas trabajadoras con el fin de que consigan un patrón alimentario saludable.

- Desarrollar habilidades y responsabilidades personales relacionadas con la gestión de la salud, el autocuidado y el desarrollo personal.

Alimentádevos ben

A familia é a primeira escola de saúde!

Buscade **momentos agradables** e fomentade a conversa!

Intentade ser **flexibles!**, fóra as présas e os malos fumes!

Non utilicedes os **alimentos como premio ou castigo**

O **televisor e o móbil NON** están convidados á mesa!

Calidade

+ de: legumes, hortalizas e froitas; preparacións sinxelas; sabores naturais



− de: alimentos ricos en graxa, azucre e sal; alimentos ultraprocesados, saborizantes e mollos industriais



Cantidade

Axeitada distribución

Aconséllanse 5 comidas ao día

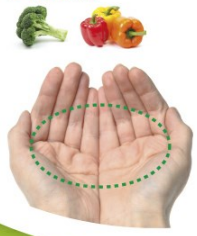
1	2	3	4	5
Almorzo	Media mañá	Xantar	Merenda	Cea
25%	10%	30≈35%	10≈15%	20%

Ración adecuada

O tamaño da túa man indica a ración máis adecuada para ti



Verduras e vexetais



Pasta, pataca, arroz, pan...



Variedade

Alimentos ricos en carbohidratos

Polo menos a **metade integral**
Non doces industriais

Alimentos ricos en vitaminas e minerais

No día:
5 racións
4 cores diferentes
3 pezas de **froita**
2 pratos de **verduras**
1 cítrico

Alimentos ricos en proteínas

Na semana:
- Combinar peixe, ovos e carne
- Garantir:

2 racións de **peixe azul**
2 pratos de **legumes**
3 - 4 racións diarias de **lácteos**



A saúde, ben común!

Únete á nosa **newsletter**

Infórmate coa guía **O ABC do consello alimentario na infancia**

Síguenos na web **Xanela Aberta á Familia** da Dirección Xeral de Saúde Pública

Deseño: ReSalt Asesores TR Dep. Legal C 000-2021

galicia
XO 21
Interreg España - Portugal
riscar
XUNTA DE GALICIA