

## Cantidade

**Axeitada distribución**  
Aconséllanse 5 comidas ao día

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

### Ración adecuada

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

Peixes



Carnes



Pasta, pataca,  
arroz, pan...



Verduras  
e vexetais



## 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

# Cóidate, escolle, saúde!

Como facer unha boa compra

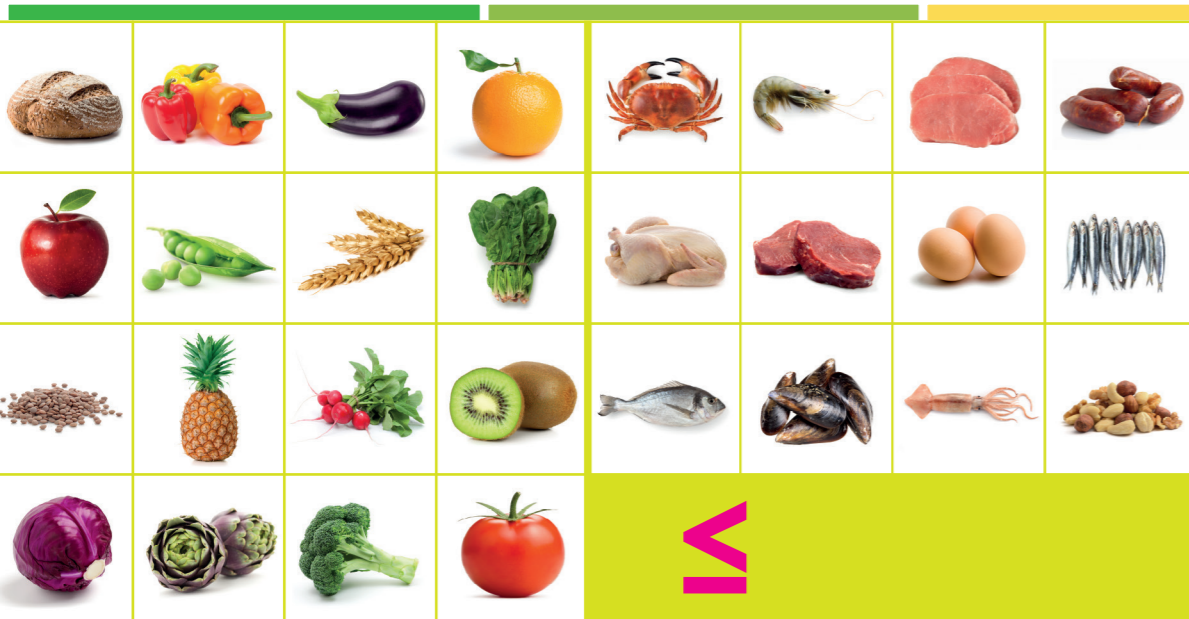
e alimentarte ben

## Planifica a compra semanal

Elixe a cantidade en función da frecuencia recomendada dos diferentes grupos de alimentos

## Compra sen apetito!

### Busca unha boa calidade nutricional e elixe



### Moitos:

**Alimentos de orixe vexetal** (legumes, hortalizas, cereais integrais, froitas): frescos ou conxelados, de tempada e proximidade, pouco ou nada procesados. **De todos os subgrupos e cores.** Polo menos 400 g/día para un adulto san!



### Algo menos, pero moi importante:

Unha variedade de **alimentos ricos en proteínas** como legumes e ovos, peixes e mariscos, carnes baixas en graxa, nozes e sementes.

### Limita:

**Alimentos procesados:** elixe aqueles como o pan, queixo, vexetais envasados e embotellados; que conteñan un 50 % ou máis de cereais integrais con relación ao seu peso total ou que o primeiro ingrediente sexan hortalizas, froitas, produtos lácteos como leite, queixo e iogur.

**Alimentos ultraprocesados** (produtos de pastelería, bebidas azucradas, friames, produtos alimenticios nos que non se distinguen os seus ingredientes, produtos de fantasía, galletas, pratos precociñados, sobremesas comerciais...), compra o mínimo posible!

**Ollo!** os produtos "sen" aditivos, sen glute, sen lactosa, etc. non teñen porque ser mellores nin peores en canto á calidade nutricional que outros. Engadir ou extraer compoñentes dun produto adoita estar destinado a satisfacer as necesidades específicas dalgúns consumidores como intolerancias ou hipersensibilidades.

Algúns fabricantes engádenlles elementos como ferro ou calcio aos seus produtos alimenticios. Polo xeral responden a estratexias de venda e non a criterios de saúde. **Busca as fontes naturais** de ferro (moluscos, carne) e de calcio (leite, queixo, iogur) e **inclúeos na dieta familiar.**

## Infórmate!



### Le a etiqueta nutricional

Fíxate no contido de enerxía, graxa, azucre e sal.

Limita a frecuencia de consumo ou **evita os que conteñan máis dos seguintes valores** (por 100 g de produto):

Se é líquido  
70 kcal  
3 g graxa saturada  
5 g azucre  
0,1 g sodio

Se é sólido  
275 kcal  
4 g graxa saturada  
10 g azucre  
0,4 g sodio



### Interpreta correctamente a información de axuda ao consumidor

O selo **Nutri-score** proporciona información sobre a calidade nutricional dun produto. Utiliza unha escala con 5 cores de máis a menos saudable.



Razoa as alegacións en saúde e nutricionais dos produtos

Ás veces poden ser reclamos publicitarios con incremento do prezo

Consulta fontes científicas e solicita información ao teu profesional sanitario



### Sigue todas as prácticas de hixiene

Usa luvas, elixe os alimentos antes de tocar e esíxelles as mesmas prácticas aos que manipulan e despachan alimentos.



### Para cocinar, usa con máis frecuencia a

cocción en auga ou en vapor, os estufados e rustridos. Se frites alimentos, faino con graxas que soporten altas temperaturas (aceite de oliva). Limita as preparacións en braxas, torradas ou gratinadas para reducir a formación de substancias tóxicas.