



CONCEJALÍA DE DEPORTES DEL
AYUNTAMIENTO DE TAPIA DE CASARIEGO
deportetapia@hotmail.com

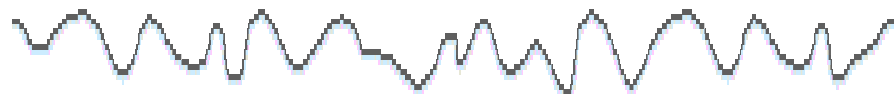


PLAN MUNICIPAL SOBRE DROGAS
EL FRANCO, TAPIA DE CASARIEGO, CASTROPOL
Ayuntamiento de Tapia de Casariego
985628080
plandrogas@tapiadecasariego.com

CASA DE ENCUENTROS DE LA MUJER DE
TAPIA DE CASARIEGO
985471610
mujer-tapia@terra.es

7 de abril

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD



SENTIRSE BIEN

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA



Consejos fáciles para mejorar su alimentación



Consumir más pescados y alimentos con fibra (legumbres, frutas, ensaladas, verduras, pan integral...)

Disminuya el consumo de carnes rojas y embutidos

COMA DE TODO, PERO CON MODERACIÓN. EVITE EL SOBREPESO



La Alimentación equilibrada es aquella que incluye una diversidad suficiente de alimentos en las cantidades adecuadas, en función de las características de cada persona (edad y situación fisiológica -infancia, embarazo y lactancia, sexo, composición corporal, complejión...) y de su estilo de vida (activo, sedentario...), y que garantiza que se cubren los requerimientos de energía y nutrientes que nuestro organismo necesita para mantener un buen estado nutricional, de salud y bienestar.



Una alimentación equilibrada debe incluir alimentos de todos los grupos y en las proporciones adecuadas.

La pirámide de la alimentación es una representación gráfica de las recomendaciones de dieta equilibrada.

Lo que nos indica es que la base de nuestra alimentación deberían constituirlos los alimentos ricos en hidratos de carbono complejos: cereales, féculas y legumbres (aproximadamente, la mitad de la energía que necesitamos cada día debe provenir de estos productos) conforme avanzamos hacia el vértice, nos encontramos con aquellos alimentos que se han de consumir en menor cantidad o más ocasionalmente. En la cúspide se encuentran, por tanto, las grasas y otros alimentos tales como el azúcar, los dulces, las bebidas refrescantes, algunos precocinados, etc. que se han de consumir con moderación

