

PRINCIPIOS BÁSICOS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE (pequeño resumen)



Barcelona, 14 de noviembre 2019

MONTSERRAT
SANAHUJA
consultoria en nutrició

Estilo de vida saludable : ejercicio físico, alimentación, horas de sueño

**LA ACTIVIDAD
EL EJERCICIO**



Representa una
conjugación de
procederes y
hábitos



**ALIMENTACIÓN
ADECUADA**

**ACTITUD VITAL: Evitar estrés,
ejercicio, ocio, relaciones...**



Ejercicio físico : In cuestionable



Piràmide de l'activitat física

ADULTOS :

150-300 min actividad moderada-intensa aérobica por semana

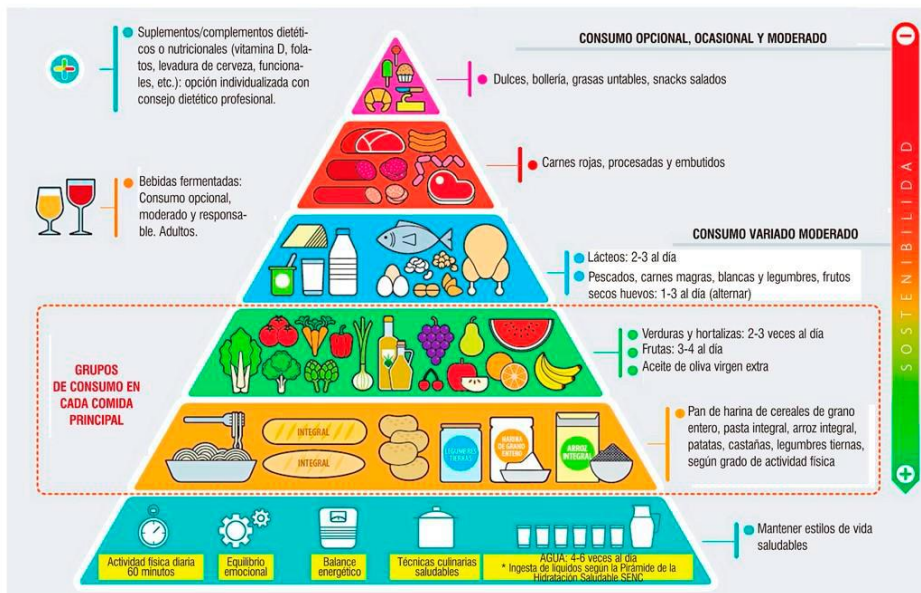
2 días/semana musculación

Andar cada día 1 hora!

Alimentación que aporta todos los nutrientes necesarios y en las cantidades adecuadas para un óptimo estado de salud.

Dieta saludable

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE DE LA SENC



Suficiente en cantidad

Equilibrada

Variada

Agradable al paladar

Segura

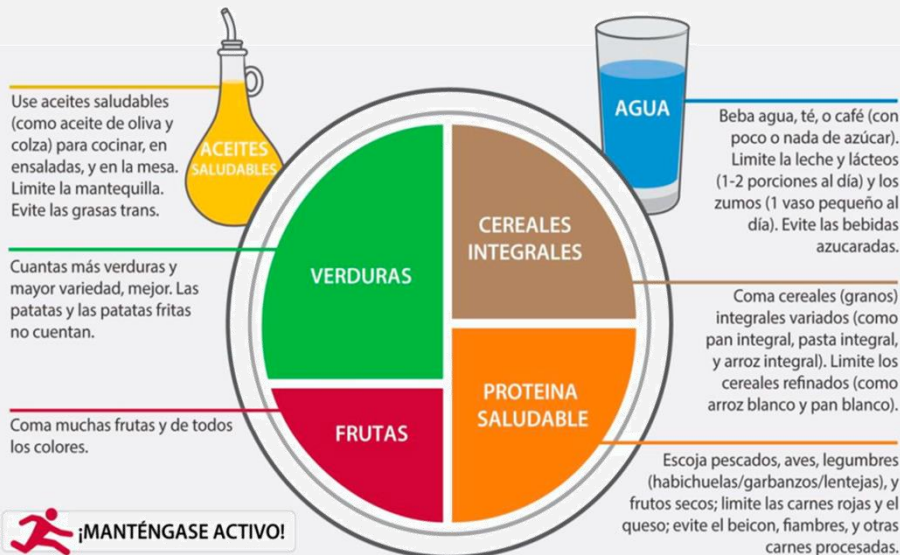
Adecuada a cada etapa de la vida

Y a cada cultura

stenible, económica y responsable con el entorno

UNA FÓRMULA VISUAL : APLICAR LAS PROPORCIONES DEL PLATO DE HARVARD EN LAS COMIDAS

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



© Harvard University



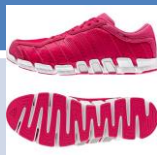
Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

MÁS

VERDURAS
HORTALIZAS
FRUTAS
LEGUMBRES



CEREALES INTEGRALES
COMBINAR LEGUMBRES Y CEREALES
PAN INTEGRAL

PESCADO AZUL Y BLANCO
AGUACATE
FRUTOS SECOS

YOGUR o KEFIR NATURAL

ACEITE OLIVA VIRGEN CRUDO

AGUA, INFUSIONES, Té VERDE

MENOS

ULTRAPROCESADOS
FAST FOOD
AZÚCARES SIMPLES



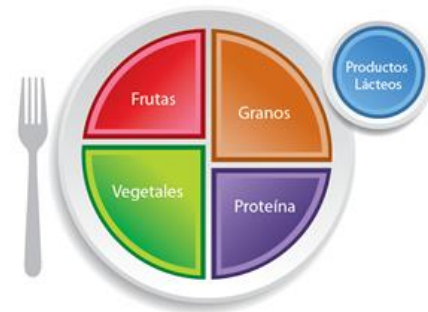
CEREALES REFINADOS
PAN DE MOLDE INDUSTRIAL BLANCO

CARNES ROJAS y HAMBURGUESAS
EMBUTIDOS y SALSICHAS
SNACKS y APERITIVOS INDUSTRIALES

LECHE o BEBIDAS SUSTITUTIVAS (adultos)

MANTEQUILLA
GRASA ANIMALES y FRITURAS

CAFÉS Y ALCOHOL
BEBIDAS AZUCARADAS





Montse@montsesanahuja.com