

Cuide su alimentación, cuide su salud

Una alimentación saludable es la base de una vida sana. Existe una relación directa entre el tipo de alimentación y ciertas enfermedades muy comunes (enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes...).

¿Qué puede hacer?

Nuestra cocina tradicional posee una excelente calidad nutritiva. Reúne las cualidades de la llamada **dieta mediterránea**, basada en el consumo de legumbres, ensaladas y verduras, aceite de oliva, pescado, pastas, arroz y fruta.

Para seguir una alimentación sana y equilibrada no hace falta seguir dietas complejas pero sí deben ser compatibles con sus hábitos y los de su familia.

- Use **aceite de oliva**. No tome muchas grasas, sobre todo de origen animal.
- Consuma **pan integral y legumbres** para aportar fibra.
- El **pescado** es preferible a la carne.
- Es más sano cocinar **a la plancha o al horno**.
- No exceda en el consumo de **azúcar o sal**.
- Para asegurar un correcto aporte de calcio, consuma **leche o derivados lácteos** a diario.
- Si toma bebidas alcohólicas, debe hacerlo con moderación.

Los diferentes tipos de alimentos que nuestro organismo precisa y la frecuencia con que los debe consumir se representan en la **pirámide de la alimentación**.



Fuente: Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria

Para más información consulte con Servicio Médico a través de:

smedico@emtsam.es