

La proporción de cada tipo de alimento en la ingesta diaria tiene forma de pirámide:



- Cereales y féculas: 6 porciones al día.
- Fruta: 2 porciones al día.
- Verdura: 3 porciones al día.
- Lácteos: 3 porciones al día.
- Semanalmente: 2 porciones de carne, 2 porciones de pescado y 2 huevos.
- Ocasionalmente: dulces, galletas, etc...

- Guarda el horario de comidas con regularidad.
- Come de forma variada.
- Toma abundante fruta y verdura.
- Entre comidas, puedes ingerir algún alimento saludable: una pieza de fruta o una pequeña cantidad de frutos secos.
- Evita las comidas grasas.
- Sustituye, en lo posible, la carne roja por el pescado.
- Reduce la sal en las comidas.
- Limita el consumo de vino: un vaso diario, preferiblemente el tinto.
- Tómate tu tiempo para alimentarte y mastica bien antes de tragar.

Debes tener la voluntad de seguir estos consejos: tu **SALUD** y tu **CALIDAD DE VIDA** se verán **BENEFICIADOS**.



REGIONE DEL VENETO
giunta regionale



VU university medical center



“Mi nombre es Francisco Ramos, debido a mi trabajo comía fuera de casa con frecuencia. La mayoría de los días mi dieta estaba compuesta por alimentos muy elaborados y elevado contenido en grasas. Cuando me jubilé, apoyado por mi esposa, acudí a un nutricionista que me propuso una dieta equilibrada, baja en grasas saturadas y con menos calorías. Esta fue la mejor decisión de mi vida. Me siento mucho mejor, con más energía y he adelgazado. Me siento con ganas de emprender tareas que no hubiese imaginado hace unos años”.



- Una buena alimentación mejora la salud y la calidad de vida.
- Una buena calidad de vida proporciona mayor capacidad vital y funcional.
- Nunca es tarde para cambiar de dieta: pensar que ya eres demasiado mayor es un error.
- Fórmate e infórmate en buenos hábitos alimenticios: es la mejor inversión de tu vida.
- Recuerda: recibirás buenos consejos sobre salud, tu responsabilidad es ponerlos en práctica.

Una buena alimentación debe ser **VARIADA** y **EQUILIBRADA** y debe incluir:

Proteínas



Carbohidratos



Vitaminas



Grasas



Minerales



Fibra



- La dieta debe ser fuente de **ENERGÍA** para realizar las actividades diarias.
- El desayuno debe convertirse en la comida más importante del día.
- La comida más ligera del día debe ser la cena.
- El agua no proporciona energía, pero es fundamental para mantenerse hidratado.
- Además de agua, se pueden beber zumos de fruta sin azúcar, leche o sopas.
- La cantidad de líquido ingerido al día debe estar alrededor de dos litros.
- Ante cualquier duda o problema recurre a tu médico, farmacéutico/a o enfermero/a.

