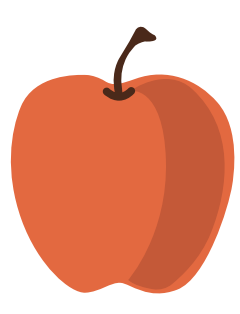


# Alimentación saludable y sostenible

## Representación de los alimentos a consumir en una semana

A partir de las recomendaciones dietéticas saludables y sostenibles, AESAN, diciembre 2022



### FRUTAS

Cada día, al menos 2-3 piezas

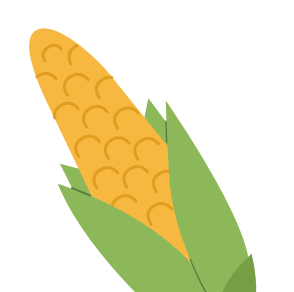
Mejor enteras y con piel



### VERDURAS

Cada día, 2 raciones

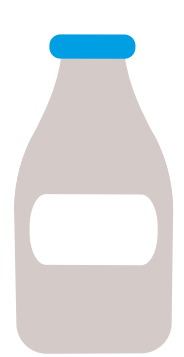
Una de ellas mejor cruda; preferentemente frescas, las embotadas tienen más sal



### CEREALES

Cada día, 3 raciones

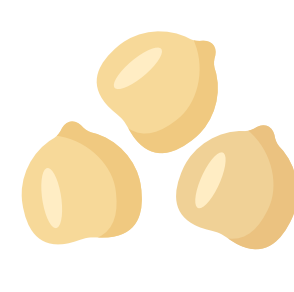
Pan, pasta, arroz, avena..., mejor integrales



### LÁCTEOS

Máximo 3 al día

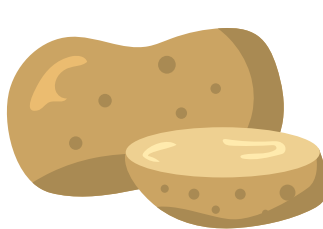
Leche, yogur natural, queso...



### LEGUMBRES

4 raciones a la semana

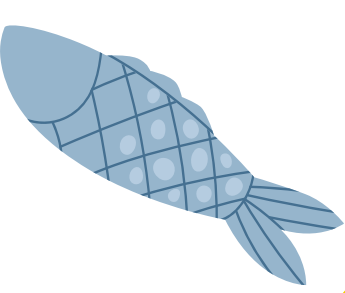
Son la fuente de proteínas más económica y se pueden consumir a diario



### PATATAS Y OTROS TUBÉRCULOS

Hasta 7 días a la semana

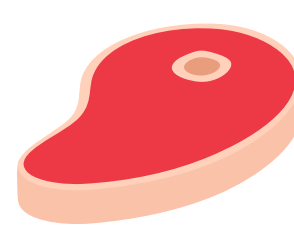
Mejor al vapor o cocidas, controlando la cantidad



### PESCADO

3-4 raciones a la semana

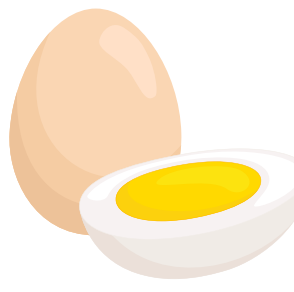
Diversificar los tipos de pescados priorizando los pescados azules; mejor fresco y en conserva "al natural"



### CARNE

Máximo 3 raciones a la semana

Priorizar las carnes menos grasas (pollo, pavo o conejo) y reducir las procesadas (embutidos, hamburguesas, salchichas)



### HUEVOS

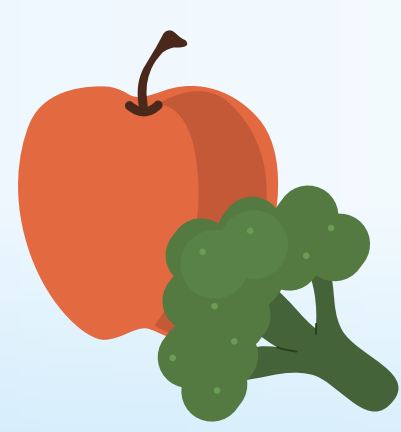
Hasta 4 a la semana



### FRUTOS SECOS

Hasta 7 días a la semana

Un puñado al día, sin sal



Las **FRUTAS Y VERDURAS**, que sean la mitad de los alimentos que comemos



Para beber, **AGUA** del grifo



Menos sal y azúcar



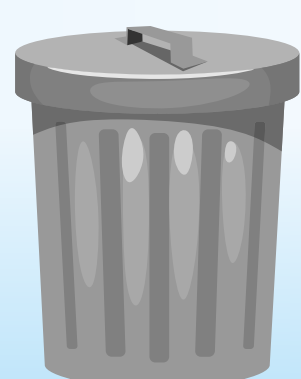
Para cocinar, **ACEITE**, si es posible de oliva



Consumir **ALIMENTOS FRESCOS**, de temporada, de cercanía y ecológicos si es posible



Comprar siempre que se pueda en el **COMERCIO LOCAL**



Reducir el **DESPERDICIO** de **ALIMENTOS**

Para más información:

Sección de Promoción de la Salud y Salud en todas las Políticas

Tel. 848 42 34 50