



Es mi decisión, yo elijo Para un estilo de vida saludable

Como alimentos frescos, locales
y de temporada, principalmente vegetales:

Frutas y verduras

La fruta mejor entera

Cereales integrales

Arroz integral, pasta integral, pan integral, etc

Legumbres

Fuente de **proteínas**, fibra, calcio, folatos,
hierro, magnesio fósforo, zinc, antioxidantes, etc.

Frutos secos crudos

Como **moderadamente** pescado, moluscos y crustáceos, carnes blancas
(carne de conejo y aves de corral), productos lácteos y huevos.

Bebo **AGUA** como bebida en las comidas y a lo largo del día.

Para mi bienestar cocino más

Cocino en casa ¡Disfruto cocinando, comiendo lo que cocino!
¡Disfruto comiendo lo que cocinan para mí, mis familiares y mis amistades!

.....

Para tener salud evito

Evito bebidas alcohólicas y azucaradas.

Evito alimentos procesados

Estos alimentos tienen un exceso de grasas de mala calidad nutricional,
sal, azúcar, aditivos, etc. y además conlleva una mayor manipulación

Ejemplos: comidas preparadas, snacks, carnes y pescados tratados (en salazón, curados y ahumados, salchichas, embutidos...), zumos, batidos, pan de molde, galletas, bollería, helados, pasteles, cereales azucarados, cacao soluble azucarado, lácteos azucarados, etc.

¡Cuántos menos ingredientes tenga un alimento mejor!

¡Cuántos menos coma mejor!

Y evito el consumo de carnes rojas.



Para unos buenos hábitos

En mi día a día **COMO CON MI FAMILIA**

Cuido mis **BUENAS RELACIONES.**

Me alejo de las relaciones dañinas. Nuestras relaciones afectan a nuestra salud y a nuestro bienestar.

Hago de la comida un momento agradable para mí y para quienes me acompañan ¡lo intento!

COMO CON ATENCIÓN PLENA, disfruto de la comida, de la buena compañía y si no tengo compañía también disfruto, ¡comer es un placer!



Algo importante, ¡**FUERA PANTALLAS!**

¡Nada de tele! ¡Y a disfrutar de una buena conversación!

COMO DESPACIO ¡SÍ!

masticando bien cada bocado, la masticación sacia.

Consumo la mayor parte de los alimentos en las primeras horas del día, mis cenas son ligeras.



Soy una persona activa durante el día, ¡mis días tienen luz! Paso tiempo al aire libre. Practico **ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA**, de 30 a 60 minutos, bailo, camino, corro, paseo, utilizo las escaleras, hago zumba, pilates, yoga, deporte,... ¡disfruto!



¡Mis noches tienen oscuridad y silencio! Esto ayuda a conciliar el sueño. **DUERMO** de 7 a 8 horas.

Mantengo **HORARIOS REGULARES.**

Es mi decisión, yo elijo Lactancia materna

La 1ª alimentación de la vida:

Afecto, cariño, seguridad, consuelo... beneficio para la hija, para el hijo, para la madre, para el medioambiente...

Recomendación: lactancia materna exclusiva los seis primeros meses de vida y, continuar con la lactancia materna a demanda, junto con otros alimentos, (alimentación complementaria) hasta los 2 años o más.



JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Sanidad y Servicios Sociales