

Els teus hàbits influeixen en la teua salut

**Una bona salut va unida a una
dieta equilibrada i a fer exercici
amb freqüència**



**Unió de
Consumidors de la
Comunitat Valenciana**

Acció amb el suport de



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria d'Economia
Sostenible, Sectors Productius,
Comerç i Treball

Com podem mantindre'ns saludables?



Portar una dieta equilibrada i sense excessos és una de les claus per a tindre una vida sana.

- **Fixa horaris per als teus menjars.** Marcar horaris per a tots els menjars, menjar tranquil, i en la mesura del possible acompanyat.
- **Consumeix una dieta variada.** Ha d'incloure aliments de tots els grups. No oblidar consumir aliments rics en fibra, com a cereals integrals o fruites senceres.
- **Menja varies vegades al dia.** Evitar llargues hores de dejuni i mai saltar-se el desdèjuni, que ha d'incloure almenys tres grups d'aliments diferents.
- **Menja amb moderació.** Es recomana no omplir el plat fins dalt, no has de fer que els plats desborden.
- **Vés amb compte amb la sal,** limita i modera el seu consum. En el seu lloc utilitza condiments (pebre, julivert, all, pebre roig, orenga). Prevé malalties vasculars renals i hipertensió.
- **Beu molta aigua i hidrata't durant el dia.** Els refrescos o gasoses són molt ensucrades i tenen moltes calories. Realitzar un consum moderat de begudes alcohòliques.

Inclou peix en la teua dieta setmanal. Per a aconseguir ingestes adequades d'omega -3, que és el recomanable, cal prendre no sols peix blanc sinó també peix blau (sardina, moll, salmó, truita, bonic, peix espasa, rèmol, verat, anxova o aladroc, castanyola, anguila, areng o carpa entre altres).



Unió de
Consumidors de la
Comunitat Valenciana



Menjar bé

El més important de menjar bé no és estar en línia sinó sentir-se bé amb un mateix i que l'organisme estiga en el seu normal funcionament. A més, cal recordar que per a estar 100% en condicions a més d'ingerir aliments sans i una dieta equilibrada és important fer exercici.

Altres recomanacions

Si no hi ha temps per a practicar exercici físic, sempre es pot:



Pujar les escales en lloc d'utilitzar l'ascensor.



Passejar a bon ritme.



Baixar del metre o de l'autobús una parada abans d'arribar a la destinació, per a acabar el trajecte caminant.

Estar sans depén de cadascun i de la manera en què cuida el cos. Realitzar activitat física, descansar bé i mantindre un pla alimentari abundant i variat són algunes de les coses més importants per a poder complir amb aquest objectiu.





Unió de
Consumidors de la
Comunitat Valenciana

Acció amb el suport de



GENERALITAT
VALENCIANA

Conselleria d'Economia
Sostenible, Sectors Productius,
Comerç i Treball



Plaça Baró de Cortes, s/n
(Mercat Russafa Interior, 2^a Planta)
46006, València



info@uniodeconsumidors.org



www.uniodeconsumidors.org



96 373 71 61

