



Fraternidad
Muprespa

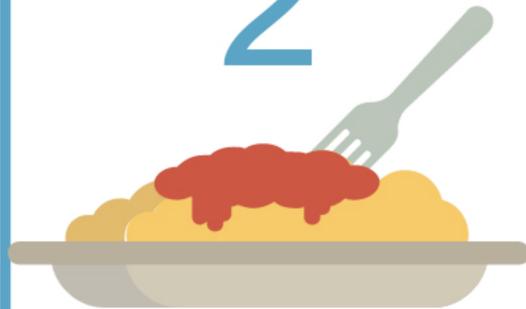
Aprende a llevar una Dieta Saludable

La **dieta** debe ser **variada**.

1



2



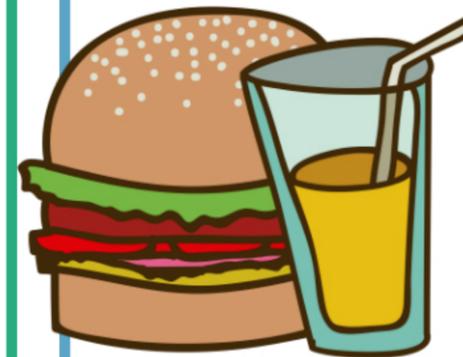
Es importante mantener un **equilibrio** entre la **ingesta** y el **gasto** energético.

Se debe consumir azúcares complejos (pasta, legumbres, cereales, vegetales, etc.) en vez de azúcares simples (azúcar refinado, dulces, etc.), para **controlar** el aumento de los niveles de **azúcar en sangre**.



3

4



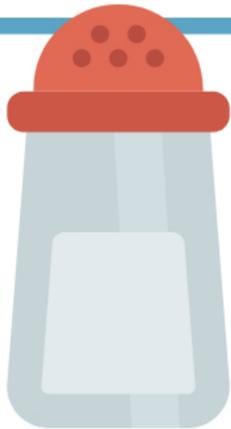
Reducir el uso de alimentos con **colesterol**.

Se recomienda consumir unas **30-40 kilocalorías** al día por cada **kilo** que pese la persona.

5



6



Evitar los alimentos con **mucha sal**, ya que producen **sobrecarga renal** e **hipertensión**.

Aumentar el consumo de algunas **aves** y **pescados** y **disminuir** el de **carnes rojas**, debido a su aporte de grasas.



7

8



Se debe consumir **más de 25gr/día** de **fibra vegetal**.

De toda la fibra que consumimos tiene que ser la **mitad fibra soluble** (frutas y verduras) y la otra **mitad fibra insoluble** (cereales, patatas, frutos secos, etc.).



9

10



Para una vida más sana, un **buen complemento** de la dieta saludable es el **ejercicio físico**.