

NORMAS DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Consejos a las personas de todas las edades, encaminados a reducir los riesgos de enfermedades cardiovasculares y del trastorno del comportamiento alimentario.

REGLAS DE HIGIENE GENERAL

- 1 Infórmese, por su médico, si usted tiene que someterse a algún cuidado especial, o cuáles son sus factores de riesgo de enfermedad, antes de hacer una dieta.
- 2 Si desea perder peso, consulte a su médico, cuánto puede perder y en cuanto tiempo.
- 3 Reduzca su consumo de tabaco; si no fuma, no lo haga.
- 4 Procure caminar, o hacer deportes normales para su edad

CONSEJOS ALIMENTICIOS

- 5 Coma alimentos muy variados
- 6 Procure no perder peso por debajo de su peso ideal.
- 7 Evite consumir demasiadas grasas.
- 8 Coma suficientes frutas, verduras y legumbres.
- 9 Tenga cuidado con la sal.
- 10 Si usted toma bebidas alcohólicas, hágalo con mucha moderación; si no bebe nada, continúe así

ALIMENTOS CONSUMO DIARIO

Coma cada día, al menos, un alimento de cada uno de los grupos siguientes:

- A) Patatas, pastas, guisantes, legumbres.
- B) Verduras
- C) Carne, pescados(incluidos los azules), aves (sin piel), huevos.
- D) Leche, yoghurt y quesos semi-grasos
- E) Frutas

PESO IDEAL

Para el 90 por 100 de la población el peso ideal es el que puede tener cada persona asesorada por su médico, sin riesgo de enfermar.

Para reducir las grasas, los ácidos grasos saturados y el colesterol siga las recomendaciones siguientes:

- a) Escoja carnes o charcutería con poca grasa.
- b) Consuma pescados(incluidos los azules) y aves (sin piel), preferentemente hervidas, al horno o al vapor.
- c) Vigile muy de cerca la mantequilla, margarina, cremas, helados y azúcares.
- d) Evite los platos fritos
- e) Atención a la pastelería
- f) Escoja los alimentos preparados que contengan poca grasa
- g) En caso de productos lácteos o quesos de igual calidad, prefiera el semidescremado.



Asociación Aragonesa de familiares de Enfermos con
Trastornos de la Conducta Alimentaria
Paseo de Sagasta 51, 5º izda. Zaragoza 50007
Teléfono y Fax: 976 38 95 75; Email: arbada@arbada.org;
<http://www.arbada.org>

**Nada está prohibido; si a Vd. le gusta una carne o un queso graso,
permítaselo y vuelva al día siguiente a seguir las recomendaciones**

**ESCOJA BIEN LOS ALIMENTOS.
LA SALUD NO ES UN LUJO.
¡¡CUIDE DE ELLA!!**