

CAMPAÑA 12 MESES, 12 TEMAS

Enero. Cuida tu alimentación



Seguro que realizar una alimentación saludable es uno de tus propósitos de año nuevo. El Servicio de Prevención Coordinador te propone unas recomendaciones basadas en Organizaciones y Sociedades científicas de reconocido prestigio que además pueden ser de gran ayuda para evitar el exceso de peso.

- **Disfruta de las comidas. Come despacio y mastica bien.**
- **Come con moderación** "un poco de todo". Controla el tamaño de las raciones.
- **Reparte la comida a lo largo del día en cinco tomas**, realizando ingestas ligeras a media mañana y media tarde, para evitar estar muchas horas en ayunas.
- **Consume habitualmente cereales integrales, legumbres, frutas y verduras.** Come al menos cinco piezas o porciones de frutas y verduras al día.
- **Evita la [carne procesada](#)** (salchichas tipo frankfurt, embutidos, carnes en conserva...) **y limita el consumo de carne roja** (res, ternera, cerdo, cordero, caballo y cabra).
- **Cocina de forma saludable:** usa aceite de oliva virgen, limita los fritos y rebozados, modera la sal. Para dar más sabor a tus platos utiliza hierbas aromáticas y cítricos.
- **Lee las etiquetas de los alimentos.** Evita los que tengan muchas calorías, grasas saturadas (manteca, mantequilla, aceites de coco y palma...), grasas trans o hidrogenadas (margarina, bollería industrial, productos precocinados, etc.) y azúcares (incluidos refrescos y zumos industriales).
- **Mantén una adecuada hidratación** mediante el consumo abundante de agua, infusiones, caldos, etc. Limita el consumo de alcohol, aunque lo mejor es evitarlo.
- Y, por supuesto, **mantente activo.** Dedica tiempo a practicar ejercicio físico de forma regular y ajusta la ingesta de alimentos al nivel de ejercicio habitual. Limita el tiempo que pasas sentado.

	Consejería de Hacienda y Administración Pública Dirección General de la Función Pública y Calidad de los Servicios Servicio de Prevención de Riesgos Laborales Coordinador
	CAMPAÑA 12 MESES, 12 TEMAS

Si quieres más información:

- ["Apúntate a la vida sana"](#) folleto elaborado por el Servicio de Promoción y Educación para la Salud de la Consejería de Sanidad de Murcia.
- ["Cuida tu peso fuera de casa"](#) (Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad SEEDO).

Enlaces relacionados

- <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/> (OMS)
- [Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición](#) (SEEN)
- [Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación](#) (SEDCA)
- <http://blogs.murciasalud.es/edusalud/> (Consejería de Sanidad. Región de Murcia)