

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

*La alimentación equilibrada va a ser junto al ejercicio físico y el descanso correcto una garantía de buenos hábitos de salud. La clave de dicha alimentación saludable va a ser el equilibrio entre calidad y cantidad de los alimentos, y esto dependerá de la edad de la persona y del gasto de energía diaria.*

## ¿Cómo debe ser una alimentación saludable?

- Variada y completa en cuanto a cantidad diaria de nutrientes.
- Que se adapte a cada persona: edad, estado de salud/enfermedad, ejercicio físico realizado, etc.
- Que incluya una hidratación adecuada.
- Variada y completa en cuanto a cantidad diaria de nutrientes
- Que se adapte a cada persona: edad, estado de salud/enfermedad, ejercicio físico realizado, etc.
- Que incluya una hidratación adecuada.

## 6 consejos para comer bien:

- Empieza el día con un desayuno saludable.
- Haz una dieta variada y equilibrada, con 5 comidas al día.
- Come despacio, ayuda a tu cuerpo a hacer la digestión.
- Bebe al menos 8 vasos de agua al día.
- Haz ejercicio adecuado a tu edad y a tu gasto energético.
- Consume hasta 2 - 3 raciones diarias de fruta y verdura.

Una alimentación saludable ayuda a prevenir enfermedades crónicas, disminuye el absentismo, aumenta la vitalidad y el rendimiento,... en definitiva, aumenta la calidad de vida de las personas (tanto en el trabajo como en la vida diaria).



© OTP Oficina Técnica de Prevención, s.l.