



▲ Aumenta ▲

▶ Cámbiate a ◀

▼ Disminuye ▼



### Hortalizas y frutas

Mínimo 3 hortalizas y 2-3 piezas de fruta/día



### Legumbres

De 4 a 7 veces a la semana. ¡A diario!



### Frutos secos

Un puñado al día, sin sal ni azúcar



### Actividad física

¡Ánimate a incluirla en tu vida diaria!



### Vida social

Cambia las pantallas por personas



### Alimentos integrales

Prioriza pan, pasta y arroz integrales



### Aceite de oliva

¡Para todo! Y mejor virgen para aliñar



### Alimentos de temporada y proximidad

Compra a granel o en envases reutilizables



### Agua

La mejor opción como bebida, mejor del grifo



### Cocinado en casa

Planifícate y elige platos sencillos



### Buena rutina del sueño

Duerme lo necesario, sin pantallas en la habitación



### Azúcar

Elimínala o redúcela al máximo



### Sal

Si la usas, mejor que sea yodada



### Alimentos ultraprocesados

Suelen llevar exceso de azúcares, sal y grasas



### Carne roja y procesada

Puedes sustituirla por otros alimentos proteicos



### Alcohol

El único consumo seguro de alcohol es 0



### Tiempo sin moverte

Muévete al menos 2 minutos cada hora

# PLATO SALUDABLE

