



No olvides que sentirse bien es **estar en forma, alimentarse bien, cuidar el planeta** y tener una

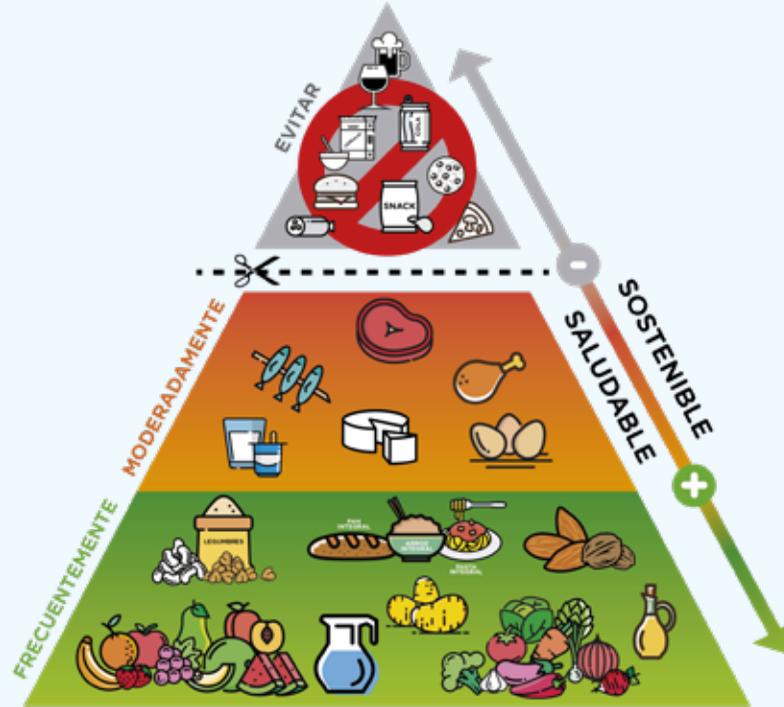
## ACTITUD POSITIVA

*ante la vida*



La vida está llena de posibilidades, **siéntete a gusto y sé feliz**

## PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA TI, RESPETUOSA CON EL PLANETA



Elaborado por la Comisión de Trabajo de Restauración Colectiva, marzo 2018



## CONSEJOS PARA TU SALUD

Actividad física, alimentación saludable y sostenibilidad



## INCORPORA EL *ejercicio físico* A TU VIDA

### A DIARIO:

- Camina al menos 30 minutos a buen ritmo.
- Sube a pie las escaleras.
- Compra en el barrio, no cojas el coche.
- No pases mucho tiempo frente al televisor.
- Sal y pasea con tus familiares y amigos.



### FRECUENTEMENTE:

- Realiza ejercicios de estiramiento y musculación.
- Practica actividades acuáticas.
- Baila.
- Monta en bicicleta...



Acude a los centros deportivos de tu barrio, a las actividades de los distritos, a las piscinas, a los parques, usa las bicicletas municipales



## CUIDA TU *alimentación* POR SALUD Y SOSTENIBILIDAD

### A DIARIO:

- Siempre que puedas disfruta de la comida en compañía.
- Mastica bien los alimentos.
- Come alimentos sanos cada vez que sientas hambre.
- Bebe agua.
- Consume alimentos de temporada y cercanía.
- Evita comprar alimentos envueltos en plásticos innecesarios.
- Evita el desperdicio alimentario; no tires comida.
- Reduce, reutiliza y recicla los residuos que generes.
- Compra alimentos de una agricultura, pesquería y ganadería sostenible.



### A TENER EN CUENTA:

- Toma 3 piezas de fruta al día.
- Comienza cada comida principal con un plato de verduras.
- El pan, la pasta y el arroz deben ser integrales.
- Incluye 2 vasos de leche cada día o en su lugar yogur o queso fresco.
- 3-4 platos de legumbres a la semana.
- 2-3 veces huevos, pescados y carnes magras a la semana.
- Evita los alimentos ultraprocesados: galletas, magdalenas, bollería, yogures azucarados, zumos, refrescos, helados, aperitivos salados, embutidos y bebidas alcohólicas.



POR SALUD Y SOSTENIBILIDAD  
REDUCE EL CONSUMO DE CARNES Y AUMENTA EL DE LEGUMBRES

ELIGE LO QUE MÁS TE GUSTE, ESTÁ A TU ALCANCE