

# CUIDA TU ALIMENTACIÓN EN CASA



## SIÉNTATE EN LA MESA

Dedícale al menos 30 minutos a la comida. Mastica bien. Disfruta de los sabores



## FIJA HORARIOS PARA COMER

Los horarios afectan a nuestro metabolismo, al ritmo intestinal y a otras muchas funciones orgánicas



## PICOTEOS SALUDABLES

Por ejemplo, hacer palomitas caseras (maíz + aceite de oliva + pizca de sal). ¡Será divertido!



## HIDRÁTATE

Bebe preferiblemente agua u otras bebidas saludables: té, infusiones, agua con gas, etc.



## PLANIFICA LA COMPRA

Revisa la despensa antes de salir, aprovecha lo que tienes al fondo del congelador, planifica para no comprar en varios días



## EVITA ALIMENTOS POCO SALUDABLES

Dulces industriales, precocinados, chuches... opta por la repostería casera, ¡es el momento de probar!



## CONSUME ALIMENTOS REALES Y NUTRITIVOS

Verduras, hortalizas, frutas, frutos secos, legumbres, pescado, carnes blancas, huevos, cereales integrales y lácteos no azucarados



## COCINA RECETAS NUEVAS

Es un buen momento para aprender a cocinar. O para hacerlo en familia. Prueba nuevas recetas, ¡innoval!