


## 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.** Dedicar 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)