D–N Día del
–N– Dietista-
D–N Nutricionista

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

PARA UNA VIDA SALUDABLE

(practiques deporte... o no)

Sigue una dieta mediterránea

abundante en frutas y verduras,
legumbres, frutos secos sin sal,
cereales integrales y aceite de oliva

#saludatope

MODERA EL CONSUMO DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

ELIGE

lácteos bajos en grasa

•

pescados

•

huevos

antes que

carnes

… y en todo caso, carnes blancas y magras antes que rojas.

#saludatope

Evita los alimentos ultra procesados

como embutidos y fiambres, bollería, galletas,
comida rápida, bebidas y lácteos azucarados, etc.

#saludatope

Hidrátate suficientemente,

con agua, y alimentos ricos en agua
como frutas y hortalizas, lácteos
líquidos, etc.

#saludatope

EVITA EL ALCOHOL

... y los medicamentos que alteren el rendimiento físico, como antiinflamatorios no esteroideos, aspirina, ibuprofeno, diclofenaco, etc.

#saludatope

Utiliza técnicas de cocinado que requieran poca grasa

#saludatope

REDUCE EL USO DE SAL

Utiliza especias, condimentos y hierbas aromáticas para dar sabor a tus preparaciones, y técnicas culinarias que realcen y concentren sabores, como el salteado, vapor, etc.

#saludatope

Recupera recetas tradicionales

a base de legumbres, pescados, aves y huevos, en especial las cocinadas con hortalizas

#saludatope

Utiliza aceite de oliva virgen extra

tanto para cocinar como para aliñar

#saludatope

Elige alimentos frescos,

de temporada y de proximidad

#saludatope

#saludatope

CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES DE
Dietistas-Nutricionistas

ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA

CONSEJO COLEF
CONSEJO GENERAL
DE LA EDUCACIÓN FÍSICA
Y DEPORTIVA

www.diamundialdietistanutricionista.org