Recomendaciones para una **alimentación saludable**

Alrededor de 820 millones de personas pasan hambre. Se estima que un número mayor padecen **sobrepeso y obesidad.**

- La base de nuestra alimentación deben ser los **alimentos ricos en hidratos de carbono** (pan, pasta, arroz o legumbres), pues son una buena fuente de energía.

- **Las frutas y las verduras** nos proporcionan vitaminas, minerales, fibra y agua. Debemos tomar 5 piezas o raciones al día.

- Asegurar un **buen aporte de proteínas de origen animal** (lácteos, carnes, huevos y pescados) y vegetal (cereales y legumbres).

- Elegiremos **alimentos ricos en grasas "saludables"**: aceite de oliva, pescado azul, frutos secos, etc.

- El **consumo de bollería**, dulces, refrescos o alimentos precocinados **debe ser escaso**.

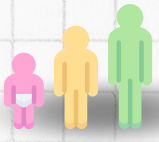
- **Moderar el consumo de carnes rojas** y grasas de origen animal. Potenciar el consumo de pescado.

- El **agua** debe ser la **bebida principal** (1,5-2 litros diarios).

- **Reducir** el **consumo de sal.**

- Seguir una **dieta variada** y mantener un **adecuado balance,** para que el consumo excesivo de un alimento no sustituya a otro también necesario.

- Seguir un **horario regular de comidas.**



- Llevar una **dieta adecuada a la etapa de la vida** en la que nos encontramos (infancia, juventud, edad adulta, embarazo, lactancia, etc.).

- Apostar por la **comida hecha en casa** y no tirar la comida, reciclar.

- Recuerda que tu **farmacéutico puede ayudarte.**

COFM
COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE MADRID