

La **ESTRATEGIA CANTABRIA POR UNA VIDA SALUDABLE** es uno de los objetivos esenciales de la Dirección General de Salud Pública, dado que el incremento de la obesidad y sobrepeso en la población, está aumentando el riesgo de padecer enfermedades crónicas (enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes y algunos tipos de cáncer).

El entorno escolar es clave para la promoción de una educación alimentaria saludable y sostenible, por ello, a través del Programa de control de Menús Escolares, se vienen desarrollando acciones encaminadas a la mejora de la oferta alimentaria.

Sin embargo, es necesaria la implicación de todas las personas para que estas pautas alimentarias tengan continuidad en el **entorno familiar**, y se conviertan en hábitos, reduciendo así el riesgo de padecer enfermedades.

Se proponen a las **familias** sugerencias de mejora en la elección de alimentos, sustituyendo aquellos poco recomendables por otros más saludables:

Reducir

- Sal
- Azúcares
- Productos cárnicos procesados
- Alimentos procesados
- Vida sedentaria

Cambiar a:

- Agua, como bebida
- Cereales integrales
- Aceite de oliva virgen
- Alimentos de temporada y de cercanía
- Más pescado que carne
- Más carne blanca que roja

Aumentar

- Verdura y fruta
- Legumbres
- Frutos secos
- Alimentos frescos
- Actividad física

Lo que comes hoy, es tu salud de mañana

PLATÓ

SALUDABLE

CANTABRIA

La **Estrategia Cantabria, por una vida saludable** engloba actuaciones en diferentes entornos: escolar, familiar y comunitario

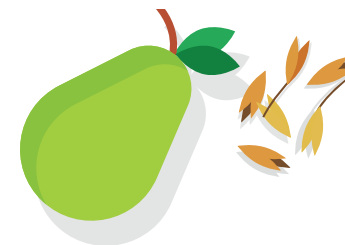
Es el momento de que las familias apostemos por una vida saludable. **¿Quieres saber cómo?**

Infórmate en saludcantabria.es

[@GobCantabria](#) [@SaludCantabria](#)

[@SaludCantabria](#)





Mejora tus hábitos

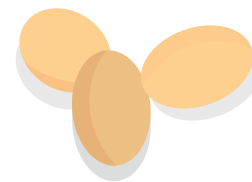
Mejorando tus alimentos



 **Desayuno y almuerzo**

- Zumos o bebidas de frutas
- Galletas, bollería o cereales de desayuno
- Mantequilla, mermelada
- Lácteos azucarados o preparados de cacao azucarados.
- Batidos o lácteos bebibles

- Fruta, entera o partida
- Cereales integrales o semi-integrales, no azucarados. Tostadas de pan integral
- Aceite de oliva virgen, frutos secos*, queso fresco, jamón*, pescado en conserva, aguacate, tomate natural, ...
- Leche* sola o con cacao puro. Yogur natural no edulcorado, ni azucarado




 **Merienda**
Además de lo anterior

- Bocadillos de pan de molde con crema de cacao, paté, embutido,...
- Cantidad excesiva


- Bocadillos de pan integral, con ingredientes indicados en el desayuno
- Modera el tamaño del bocata que en breve viene la cena



 **Comidas y cenas**
Sigue las indicaciones del **PLATO SALUDABLE CANTABRIA**

- Pocas verduras y pescado, mucha carne, precocinados y frituras

- Verdura como plato principal o guarnición de otros alimentos
- Plancha, cocción, vapor y horno

 **En las celebraciones**
No dejar que lo ocasional se convierta en habitual

- Chucherías
- Refrescos azucarados
- Regalos de bolsas de golosinas

- No prohibirlas, mejor cualquier ingrediente de los indicados en el desayuno
- Agua, zumos o batidos naturales
- Otros detalles, como pegatinas, cuadernillos, ...



i

- *Frutos secos crudos o tostados, no fritos ni salados.
- *Jamón o similares, curado o cocido con al menos un 85% de carne, libres de ingredientes no saludables (menos de 1 g de sal por cada 100 g de producto).
- *La leche ya tiene azúcar de forma natural no añadidas más.
- * **RECUERDA** como Bebida de elección: **AGUA**.

