

Pirámide de ESTILOS de VIDA SALUDABLES de CANTABRIA

Alimentación ocasional:
Hay productos que sólo deberían tomarse de forma ocasional, como bollos, dulces, refrescos, "chucherías" o patatas fritas y similares.

Alimentación semanal:
Pescados blancos y azules, legumbres, huevos, carnes, embutidos, frutos secos,... son alimentos importantes y pueden combinarse con otros, debiendo consumirse varias veces a la semana, aunque no todos los días.

Alimentación diaria:
Alimentos como las frutas, verduras y hortalizas, cereales, productos lácteos, pan y aceite de oliva deben ser la base de la dieta, y consumirse a diario. También el arroz y la pasta pueden alternarse.

La leche materna es la base de la alimentación saludable.



EN OCASIONES

Actividad física ocasional:
Dedicar poco tiempo a actividades sedentarias como ver la televisión, jugar con videojuegos o utilizar el ordenador.



Actividad física semanal:
Practicar varias veces a la semana algún deporte o actividad física, como la gimnasia, la natación, el tenis, el atletismo o los deportes de equipo.



Actividad física diaria:
Realizar todos los días durante al menos 30 minutos alguna actividad física moderada como caminar, ir al trabajo o al colegio andando, sacar a pasear al perro o subir las escaleras a pie en vez de utilizar el ascensor.



www.saludcantabria.org

El agua es fundamental en la nutrición, y deben beberse entre 1 y 2 litros diarios.