



La Finca

Alta Gracia · Córdoba

ALIMENTACION SALUDABLE + VIDA ACTIVA= SUMA SALUD

Reeduquemos nuestros hábitos y conductas

- Intenta una alimentación variada, no hay alimentos buenos o malos, sino dietas correctas o incorrectas, acorde a la edad.
- Aumenta el consumo de verduras, hortalizas, frutas, cereales, legumbres, incluye cantidades moderadas en tu dieta.
- Evita, dentro de lo posible, añadir sal al cocinar o consumir alimentos.
- Es erróneo considerar que los cereales y otros alimentos ricos en hidratos de carbono, deben ser restringidos para el control de peso.
- Evitar los atracones y los ayunos.
- Ningún alimento aislado puede considerarse responsable del aumento de peso.
- Los alimentos que ingieras deben proporcionarte las calorías que puedas gastar.
- Debemos aumentar nuestra actividad física.
- El ejercicio más adecuado en el control de peso es la intensidad moderada, de manera habitual y duración prolongada.
- Es bueno caminar, al menos una hora diaria.
- Si acostumbra a realizar un deporte concreto, debe intentar mantener esta actividad a lo largo de su vida, adaptando la intensidad del esfuerzo a la edad.
- Cuidemos los hábitos alimenticios de los niños, beneficiemos su futuro.

Son algunos consejos de La Finca Alta Gracia.

