

ALIMENTOS DE TEMPORADA

#OTOÑO

Manzana, pera, higos, uvas
y frutos secos.

Patata, calabaza y berza.

#INVIERNO

Naranja, mandarina y kiwi.

Brócoli, coliflor, lombarda, puerro y repollo.

Costera de Verdel.

#PRIMAVERA

Tomate, fresas y cerezas.

Cebolleta, espárragos, alcachofas,
guisantes y habas.

Costera de Bocarte.

#VERANO

Tomate, frutas con hueso, melón y
sandía.

Pimiento, calabacín, zanahoria, judía
verde y pepino.

Costera de Bonito del Norte.

¡Y muchos más!

Y RECUERDA:



AL HACER LA COMPRA

Elige alimentos frescos y de temporada,
frente a procesados.

Siempre que puedas, de cercanía.

En la etiqueta está la diferencia, revisa la
lista de ingredientes y elige productos
bajos en grasas saturadas, grasas trans,
azúcares y sal.



AL COCINAR

Prioriza la cocción, vapor, horno, y plancha,
frente a frituras.

Utiliza aceite de oliva virgen o virgen extra,
para aliños en crudo y para cocinar.

Para frituras, otra opción es el aceite de
oliva o de girasol alto oleico.

Puedes usar especias para condimentar,
necesitarás menos sal.



AL COMER

Come despacio. Emplea al menos, 30
minutos.

Elige Agua de bebida siempre que puedas.

Y no olvides, realizar actividad
física de forma regular

PLATO SALUDABLE CANTABRIA



LO QUE COMES HOY, ES TU SALUD DE MAÑANA

Infórmate en saludcantabria.es

@GobCantabria @SaludCantabria
 @SaludCantabria



GOBIERNO
de
CANTABRIA
CONSEJERÍA DE SALUD
DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA

Más información: saludcantabria.es/alimentación-saludable

ES MUY FÁCIL 3 PASOS

1

Sigue esta distribución del **PLATO SALUDABLE** en cada comida.



50%

VERDURAS Y FRUTAS

Que la mitad de lo que comas al día, sea verdura y fruta.

Colorea tu plato, cuanto más color, mayor variedad de nutrientes.

Toma alguna en crudo y aprovecha las de **TEMPORADA**.

25%

PROTEÍNAS (SALUDABLES)

Una cuarta parte de lo que comas al día, que sea una fuente saludable de proteína.

Elige legumbres, más pescado que carnes y dentro de las carnes, más carnes blancas que rojas. Evita los productos cárnicos procesados. Huevos, leche, derivados lácteos y frutos secos.

25%

CEREALES (CARBOHIDRATOS)

Y la otra cuarta parte, cereales (arroz, trigo, maíz, avena, ...) y sus derivados (pan, pasta, ...) fundamentalmente **INTEGRALES**, para que mantengan la fibra y nutrientes que se pierden en el refinado del cereal.

Las patatas/boniato se incluyen en este grupo por su contenido en hidratos de carbono.

2

EN UN TIG

TEMPORADA • INTEGRAL • CERCANÍA

3

LAS TRES

“AAA”



ACEITE DE OLIVA
VIRGEN



AGUA



ACTIVIDAD
FÍSICA