

# DECÀLEG

# ESTIL DE VIDA SALUDABLE

Exercici i una bona alimentació per a un futur més saludable



## DECÁLOGO

## ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Ejercicio y una buena alimentación  
para un futuro más saludable



G CONSELLERIA  
O SALUT I CONSUM  
I DIRECCIÓ GENERAL  
B SALUT PÚBLICA  
/ I PARTICIPACIÓ

## DECÀLEG ESTIL DE VIDA SALUDABLE

Segueix una dieta variada i ajustada a les teves necessitats energètiques. Combina en els diferents menjars (quatre o cinc al dia) principalment els aliments que estan en la base de la piràmide de la salut i en menor mesura els que estan en el vèrtex.

Recorda que la millor beguda és l'aigua. És la millor opció per a tota la família. Durant l'activitat física és important mantenir-se hidratat.

Comença el dia amb un berenar complet: cereals sense sucre, llet i fruita o suc de fruita natural.

Augmenta el consum d'aliments com els llegums, el peix blau, els cereals integrals, la fruita i verdura. Per a cuinar, utilitza oli d'oliva verge.

Disminueix el consum de productes processats, sucre i sal (snacks, brioixeria industrial, begudes refrescants...). No abusar de begudes estimulants (cafè, te...).

Elimina tabac, alcohol i altres substàncies perilloses.

Fes un mínim de 30 minuts d'activitat física moderada/intensa (caminar, bici, tennis, natació..) almenys cinc dies a la setmana. Tria un esport adequat a la teva edat i al teu estat de salut.

Dedica menys de dues hores diàries als jocs d'ordinador, a internet i a la TV.

Dorm les hores necessàries perquè el teu cos estigui descansat.

Cuida la teva salut mental. Dedica el teu temps d'oci a allò que t'agrada fer. Socialitza amb les persones del teu voltant.

## DECÁLOGO ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Sigue una dieta variada y ajustada a tus necesidades energéticas. Combina en las diferentes comidas (cuatro o cinco al día) principalmente los alimentos que están en la base de la pirámide de la salud y en menor medida los que están en el vértice.

Recuerda que la mejor bebida es el agua. Es la mejor opción para toda la familia. Durante la actividad física es importante mantenerse hidratado.

Empieza el día con un desayuno completo: cereales sin azúcar, leche y fruta o zumo de fruta natural.

Aumenta el consumo de alimentos como las legumbres, el pescado azul, los cereales integrales, la fruta y verdura. Para cocinar, utiliza aceite de oliva virgen.

Disminuye el consumo de productos procesados, azúcar y sal (snacks, bollería industrial, bebidas refrescantes...). No abusar de bebidas estimulantes (café, te...).

Elimina tabaco, alcohol y otras sustancias peligrosas.

Haz un mínimo de 30 minutos de actividad física moderada/intensa (caminar, bici, tenis, natación..) al menos cinco días a la semana. Elige un deporte adecuado a tu edad y a tu estado de salud.

Dedica menos de dos horas diarias a los juegos de ordenador, a internet y a la TV.

Duerme las horas necesarias para que tu cuerpo esté descansado.

Cuida tu salud mental. Dedica tu tiempo de ocio a aquello que te gusta hacer. Socializa con las personas de tu alrededor.





UTILITZA OLI  
D'OLIVA VERGE  
UTILITZA ACEITE  
DE OLIVA VIRGEN

HORTALISSES  
HORTALIZAS



CEREALS  
CEREALES

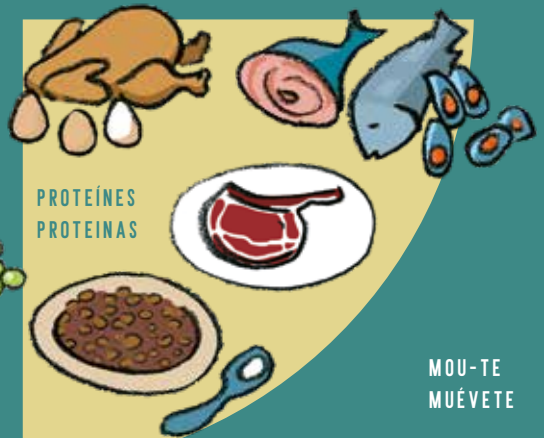


BEU AIGUA  
BEBE AGUA

FRUITES  
FRUTAS



PROTEÍNES  
PROTEINAS



MOU-TE  
MUÉVETE





<https://einasalut.caib.es/>



G CONSELLERIA  
O SALUT I CONSUM  
I DIRECCIÓ GENERAL  
B SALUT PÚBLICA  
/ I PARTICIPACIÓ