



**Alimentarnos de forma saludable nos ayudará a proteger nuestra salud y a prevenir enfermedades.** Para realizar las actividades diarias **necesitamos tener una buena salud que podremos conseguir a través de llevar una adecuada dieta en nuestra alimentación.**

La **dieta mediterránea** está considerada como la **más cardiosaludable**, es decir, la que mejor ayuda a **prevenir las enfermedades cardiovasculares.** Entre los **ingredientes recomendados** se pueden encontrar:

## Frutas



## Verduras



## Legumbres



## Aceite de Oliva



### ➔ Enfermedades por no llevar una dieta saludable:

Una mala alimentación, con **exceso de grasas saturadas, sal, azúcar** y la forma de cocinar ciertos alimentos (**frituras y rebozados**) **se asocian a algunas enfermedades.** Según la OMS, cerca de 2,7 millones de personas fallecen al año por una mala alimentación, por un bajo consumo de frutas y verduras. Algunas de las **enfermedades que se relacionan con una mala alimentación** son las siguientes:

- **Diabetes**
- **Cáncer**
- **Sobrepeso y obesidad**
- **Problemas bucodentales.**
- **Hipertensión arterial**
- **Colesterol elevado o hipercolesterolemia**

## ➔ Consejos prácticos para llevar una dieta saludable:



### Frutas, verduras y hortalizas

Las frutas y las verduras son nutritivas, deliciosas y la clave para mejorar toda tu alimentación. Comer al menos cinco porciones de frutas y verduras al día, reduce el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles y ayuda a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra dietética.



### Grasas

Reducir el consumo de grasas saturadas contribuye a prevenir el aumento insalubre de peso y otras enfermedades. Para reducir la ingesta de grasas se puede cocinar al vapor, limitar el consumo de alimentos horneados o fritos, utilizar aceite de olive en lugar de mantequilla, etc..



### Sal, Sodio y Potasio

Un consumo elevado de sal e insuficiente de potasio contribuye a la hipertensión arterial que, a su vez, incrementa el riesgo de enfermedad coronaria y accidente cerebrovascular. Es recomendable durante las comidas limitar el consumo de sal y escoger alimentos con menor contenido en sodio.



### Azúcares

Aunque durante muchos años el azúcar ha estado presente en nuestra dieta, el exceso de calorías procedentes de alimentos y bebidas con un alto contenido en azúcares libres puede dar lugar a sobrepeso y obesidad, además de aumentar el riesgo de caries dental.

La información y las recomendaciones que aparecen en esta ficha son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico o un nutricionista. Para obtener información específica relacionada con tu condición personal, consulta a un profesional.

#### Plan General de Actividades Preventivas 2020