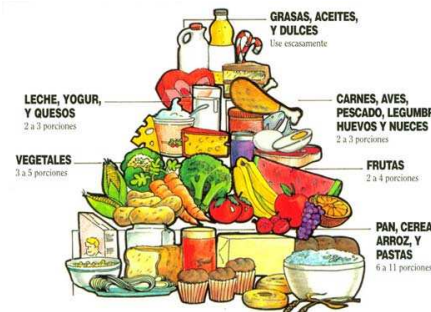


## ALIMENTACIÓN SANA, EQUILIBRADA Y ECONÓMICA

La nutrición es un pilar fundamental de la vida, la salud y el desarrollo del ser humano a lo largo de su vida.

Una dieta sana y equilibrada ayuda a que niños/as y adolescentes crezcan saludables. No importa la edad de su hijo/a, se pueden adaptar unas sencillas medidas para mejorar su nutrición:

- ❖ Establecer un horario regular para las comidas en familia.
- ❖ Servir una variedad de alimentos y refrigerios saludables.
- ❖ Darle ejemplo siguiendo una dieta sana.
- ❖ Involucrar a los niños/as en la preparación de alimentos.



Comer sano y económico ya no es problema....

### Una alimentación correcta es aquella que:

- Es **variada**, compuesta por los cinco grupos de alimentos: lácteos; carnes, pescado, legumbres y huevo; frutas y verduras; harinas y cereales; grasas y azúcares
- Es **suficiente**, en relación con la actividad y trabajo que desarrolla el individuo.
- Es **higiénica**, porque se realiza siguiendo ciertas reglas que disminuyen el riesgo de padecer enfermedades infecciosas.

### Consejos para comer sano y barato:

- Escribe una lista**, antes de ir hacer la compra, como un inventario de lo que realmente te falta y lo que te será más útil.
- Buscar en el lugar indicado**
- Piensa en las estaciones**; las frutas y verduras de estación son más económicas y frescas.
- Busca recetas económicas y sencillas.**
- Compara los precios de los alimentos**, pero siempre teniendo en cuenta la información del etiquetado, ya que es importante elegir los productos más saludables.