






VIDA SANA presenta

PEQUEÑOS 
CAMBIOS 
PARA 
COMER 
MEJOR 

 Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública
de Catalunya

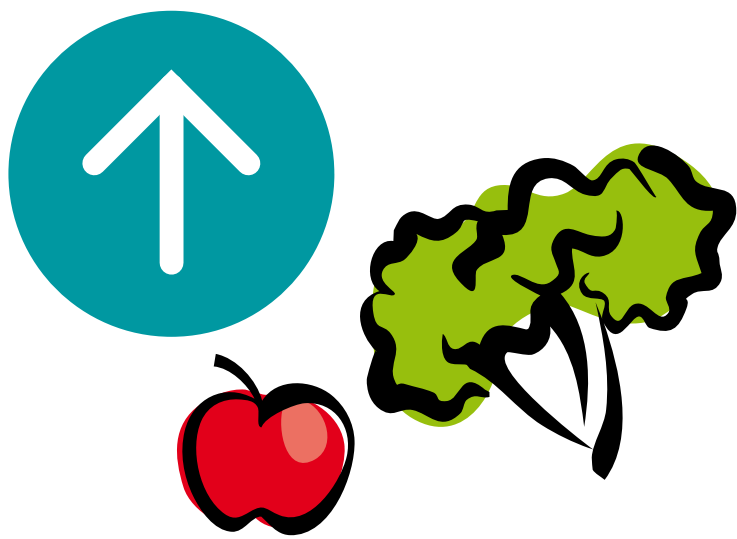
- **Una ayuda para que dejes de comer peor**
- **Una guía para ayudar a preparar colaciones saludables**

pequeños cambios

PARA COMER MEJOR 

más

FRUTAS
Y HORTALIZAS
.....
LEGUMBRES
.....
FRUTOS SECOS
.....
VIDA ACTIVA
Y SOCIAL



cambiar a

AGUA
.....
ALIMENTOS
INTEGRALES
.....
ACEITE DE OLIVA
.....
VIRGEN
.....
ALIMENTOS
DE TEMPORADA
Y PROXIMIDAD



menos

SAL
.....
AZÚCARES
.....
CARNE ROJA
Y PROCESADA
.....
ALIMENTOS
ULTRAPROCESADOS



Figura 1.
Plato de la alimentación saludable.
Ejemplo de comida.

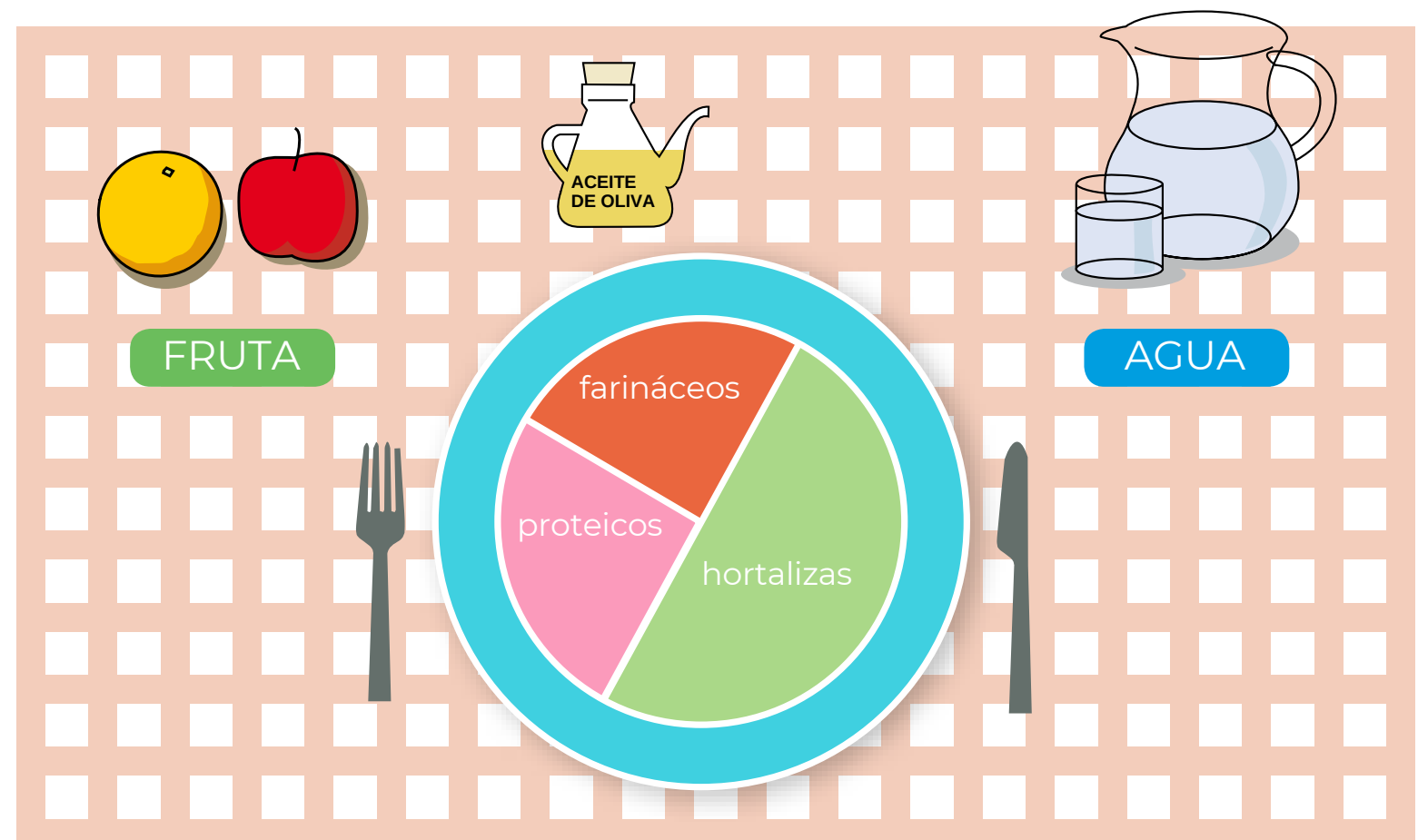
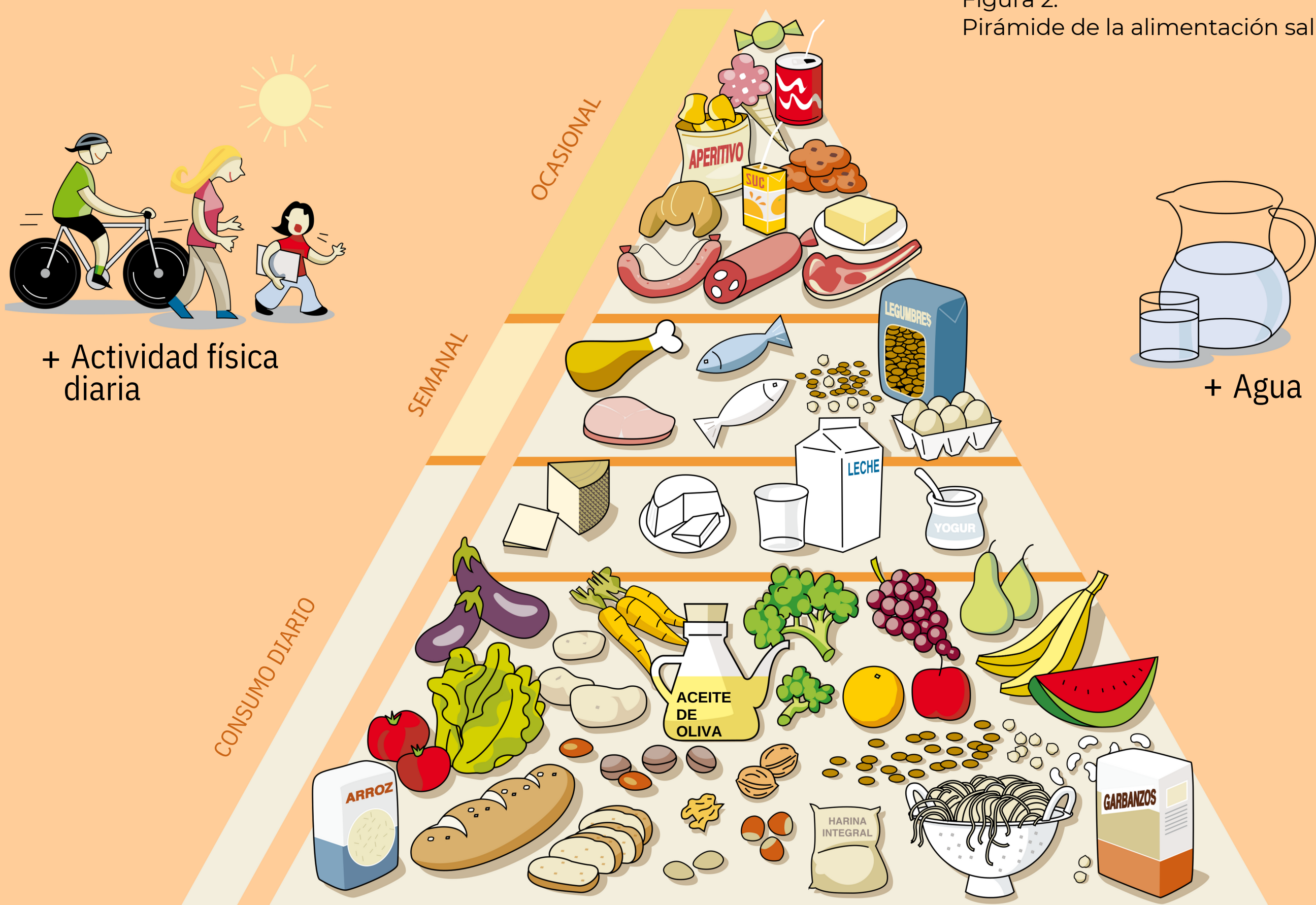


Figura 2.
Pirámide de la alimentación saludable



+ Alimentos ricos en fibra, alimentos frescos, locales y de temporada, especias y hierbas aromáticas, comer en la mesa y con moderación
- Sal, grasas de origen animal, azúcares, alimentos precocinados

Ejemplos de desayunos y colaciones:

1. LUNES

Desayuno: leche con copos de maíz

Colación: un plátano y un puñado de frutos secos (nueces, avellanas, almendras, etc.)

2. MARTES

Desayuno: bol de yogur con dados de manzana y muesli

Colación: pan integral con huevo revuelto

3. MIÉRCOLES

Desayuno: pan integral con rodajas de tomate y aceite de oliva virgen

Colación: mandarinas y un puñado de frutos secos (nueces, avellanas, almendras, etc.)

4. JUEVES

Desayuno: mix de fruta fresca con frutos secos picados (avellanas, nueces, almendras, etc.)

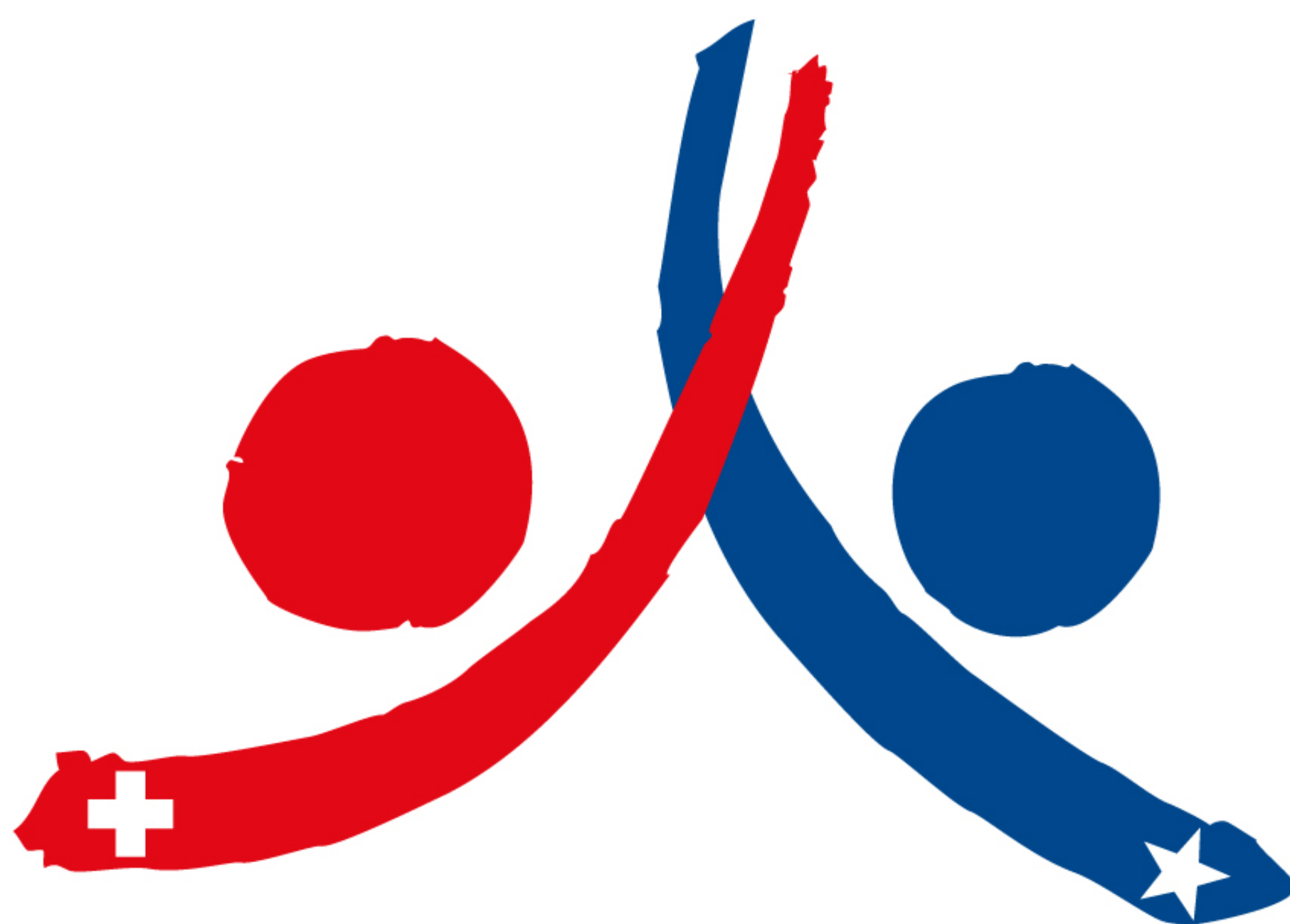
Colación: sándwich de hummus con tomate

5. VIERNES

Desayuno: pan integral de semillas con tomate y queso tierno

Colación: una pera y un puñado de fruta desecada (pasas, orejones, ciruelas secas, etc.)

**BOLETÍN INFORMATIVO VIDA SANA
ABRIL 2024**



Centro de Padres

COLEGIO SUIZO DE SANTIAGO