

## **PAUTAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA**

### **1.- COMER CON TRANQUILIDAD.**

Dejar el tiempo suficiente para comer sin prisas.

### **2.- MASTICAR MUCHO LOS ALIMENTOS, SABOREARLOS Y DEGUSTARLOS.**

Triturar lo suficiente la comida para que se trague líquida.

### **3.- COMER SENCILLO.**

No mezclar demasiados grupos de alimentos en la misma comida.

### **4.- COMER ALIMENTOS DE BUENA CALIDAD.**

Comprar del mercado o del comercio de tu localidad te asegura una mejor garantía de producto.

### **5.- ELIMINAR PROCESADOS Y PRECOCINADOS.**

Suelen llevar mucha cantidad de sal, de azúcares y de conservantes no muy recomendables para nuestra salud.

### **6.- REDUCIR O ELIMINAR EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE:**

- Azúcar
- Harinas refinadas
- Refrescos azucarados
- Sal
- Bollería industrial
- Lácteos

### **7.- INTRODUCIR ALIMENTOS ANTIINFLAMATORIOS:**

Sobre todo tomar alimentos ricos en antioxidantes y en Omega 3

- Frutos secos ( mejor crudos)
- Frutos rojos ( fresas, arándanos, moras...)
- Aceites de buena calidad (aceite de oliva virgen extra, aceite de coco)
- Pescado azul ( mejor de pequeño tamaño como sardinas, boquerón, caballa)
- Jengibre y cúrcuma son raíces con propiedades antiinflamatorias.

### **8.- BEBER SUFICIENTE AGUA.**

Dependerá de las necesidades de cada uno, pero por lo general suele ser litro y medio o dos litros de agua al día.

### **9.- TOMAR EL SOL.**

Mejor tomarlo por la mañana temprano o por la tarde. Sin mucha ropa y sin cremas protectoras.

### **10.- MOVERNOS Y TENER UNA APTITUD POSITIVA.**