

## Cómo comer

Es conveniente comer despacio y masticando bien.

Si es posible, repartir los alimentos en 4, 5 ó 6 comidas a lo largo del día (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena), respetar la hora de comer, no saltarse las comidas, comer con cierta tranquilidad, etc.

**M**ejor hacer varias comidas al día

## Cómo cocinar

Es importante lavar siempre bien las frutas y las verduras; lavarlas primero y cortarlas después y cocinar las verduras al vapor, con poca agua y poco tiempo.

Es mejor cocer en la olla a presión o al vapor y asar en su propio jugo, que freír.

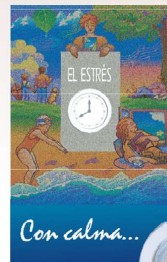
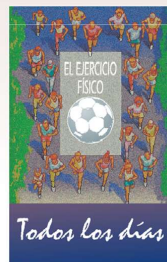
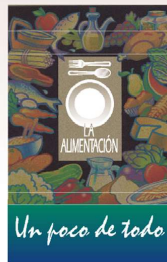
Si se fría, no mezclar distintos tipos de aceites, no calentarlo a fuego alto ni dejarlo humear y procurar no reutilizarlo.

**M**ejor cocer o asar que freír

## Comer sano merece la pena

Comer sano merece la pena. Es una de las cosas más útiles que podemos hacer para sentirnos bien, para cuidarnos, mejorar nuestra salud y prevenir enfermedades.

También es importante hacer ejercicio físico, controlar el estrés y no fumar.



Para tu salud

Más ejemplares e información:  
INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA  
Tel: 848 42 34 40 - 848 42 34 50



Gobierno  
de Navarra

## La alimentación



La alimentación es una actividad de gran importancia para la salud y la vida.

Alimentarnos de forma sana y equilibrada contribuye a sentirnos bien física y mentalmente, bien con nuestro cuerpo, con nuestro peso...

Una alimentación poco saludable se relaciona con enfermedades del corazón, cánceres, obesidad, diabetes, etc.

La alimentación depende de la sociedad en que vivimos, los alimentos que ofrece nuestra tierra, la oferta de comercios y supermercados, nuestra cultura, etc.

En Navarra mantenemos costumbres sanas: muchas frutas, verduras, pescado, aceite de oliva, bocadillos más que bollería... Aunque tenemos también aspectos a mejorar: demasiada carne y embutidos, abuso de bollería o alcohol, pocas legumbres y cereales, etc.

Además hay quien come demasiado y quien come muy poco o está con excesiva frecuencia a dieta.

Este folleto contiene información para una alimentación sana a partir de los 2 años. Algunas situaciones requieren dietas particulares.



**M**ejor mantener nuestras tradiciones saludables

## Qué comer

Lo más sano es comer de forma variada (no existe ningún alimento completo) y tomar cada alimento en la cantidad necesaria. La cantidad de comida depende de la edad, el sexo, la actividad física en el trabajo y en el ocio... Esta pirámide es una orientación para elaborar el menú diario y semanal:

MUY DE VEZ EN CUANDO



Dulces, bolsas, bollería, helados, chocolates, postres dulces.

Embutidos, beicon, salchichas, patés...

ALGUNAS VECES POR SEMANA



Poca carne roja. Quitar siempre la grasa visible.

Aves sin piel, huevos, legumbres y frutos secos.

Pescado, más pescado que carne.

A DIARIO

Ejercicio Físico

1 ó 2 copas de vino (opcional).



4 ó 5 cucharadas de aceite, mejor de oliva..



Frutas frescas lavadas y peladas, verduras y hortalizas.



Pan, cereales, arroz y pasta, mejor integrales, y patatas.

Son preferibles los alimentos frescos de temporada.

Es importante que la alimentación diaria incluya fibra (se encuentra en las frutas, verduras, legumbres y cereales integrales) y agua.

**M**ejor hacer la alimentación muy variada, con menos grasa animal y más rica en vegetales.