



## DECÁLOGO DE LA CULTURA DE APRENDER A COMER

1. Comer es divertido, delicioso y satisfactorio. La clave es aprender a comer con equilibrio sin dietas ni restricciones.
2. Cuidarse con los alimentos es aprender a elegirlos, disfrutar del sabor y el aporte de cada uno. Hay que comer de todo para mantenerte con energía y vitalidad, para que estés concentrado y rendir, para dormir mejor, para trabajar mejor, para relacionarse mejor.
3. Es clave mantener un peso saludable para cuidarte y verte bien. Es importante promover el equilibrio entre las calorías que entran y las que salen. Es decir que debes comer tanto según lo activo que seas.
4. Cuando vayas a comprar te proponemos iniciar con lo natural, con alimentos de calidad, adecuados a tu ritmo de vida y suficientes para tus exigencias diarias. Es clave aprender a leer las etiquetas de los alimentos.
5. Consume más frutas y verduras, te aportan fibra, antioxidantes, minerales y vitaminas, además de agua.
6. Reduce el consumo de sal agregada a un máximo de 5 gr diarios que son como la mitad de una cucharita pequeña. La sal es mejor para cocinar y no para agregar. Mejor si reemplazas la sal con especias, hierbas y condimentos naturales.
7. Cuídate moderando los dulces y el azúcar. Es oportuno preferir bebidas sin azúcar o con muy poca. Si paulatinamente bajas el azúcar que agregas, descubres el verdadero sabor de jugos, café y bebidas aromáticas.
8. Selecciona los alimentos bajos en grasa, que pueden ser cocidos, asados o a la parrilla. Aumenta el consumo de pescado, nueces y aguacate y cuando consumes grasa prefiere las que provienen de los vegetales.
9. Consume a diariamente más fibra. Frijoles, lentejas, garbanzos, pastas, arroz integral, nueces, almendras, cebada, avena, panes integrales, frutas y verduras crudas con cascara... aportan las cantidades necesarias de fibra diaria.
10. No olvides la hidratación. La mejor bebida hidratante es el agua sin azúcar, pero puedes probar infusiones y te con limón si el agua no te hace feliz.