

Agencia Sanitaria Poniente

Más información

Hospital de Poniente
950 022 500



Agencia Pública Empresarial Sanitaria
Hospital de Poniente
Ctra. de Almerimar, nº 31
04700 El Ejido (Almería)

www.eppo.es



SEMANA SALUDABLE

25-29 Mayo 2015



UNIDAD DE APARATO DIGESTIVO
Hospital de Poniente

AGENCIA SANITARIA PONIENTE

Recomendaciones para una VIDA SALUDABLE

♥ Coma con lentitud y saboree los alimentos.



♥ Realice cinco comidas a lo largo del día: Desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena. No coma entre horas.

♥ Evite platos muy condimentados y con grasas.



♥ Evite comer alimentos precocinados.



♥ Prepare los alimentos preferentemente al horno, cocidos o a la plancha. Evite los fritos.

♥ Ingiera verduras diariamente. Elíjalas como guarnición.



♥ No tome productos de bollería industrial.

♥ Tome abundantes líquidos, evitando las bebidas alcohólicas y las azucaradas.



♥ Evite todo tipo de postres azucarados y sustitúyalos por fruta fresca.

♥ Realice ejercicio de forma regular. Al menos 45 minutos al día mínimo 3 días a la semana.



♥ No fume.



PESO: _____
ALTURA: _____
IMC: _____
PESO IDEAL: _____