

TODOS LOS DÍAS 5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS

Para vivir necesitamos la energía y los nutrientes que nos proporcionan los alimentos

¿Dónde podemos encontrar los mejores nutrientes?

EN LAS FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS ENCONTRAREMOS LA MAYOR PARTE DE LAS VITAMINAS Y MINERALES



EL ACEITE DE OLIVA NOS APORTA LAS MEJORES GRASAS. TAMBIÉN OTROS ACEITES VEGETALES Y EL PESCADO

EN EL PESCADO, LA CARNE, LOS HUEVOS Y LA LECHE ABUNDAN PROTEÍNAS

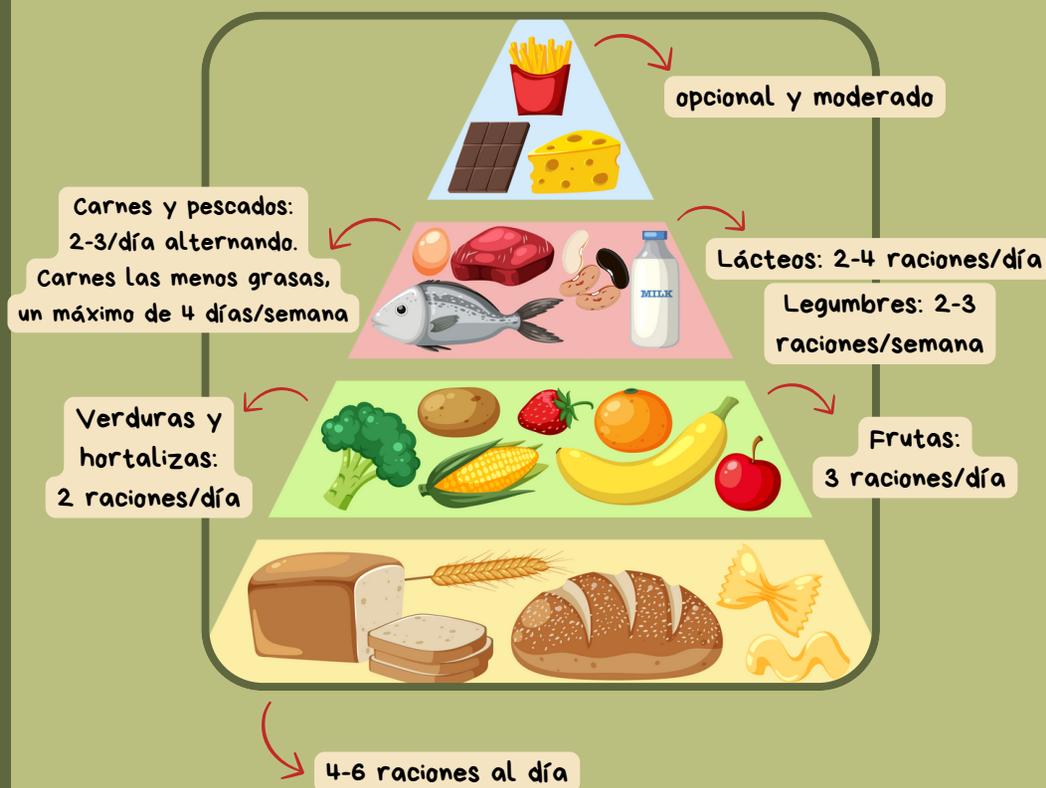


LAS PATATAS, CEREALES, ARROZ, LA PASTA Y EL PAN SON MUY ENERGÉTICOS POR SU CONTENIDO EN HIDRATOS DE CARBONO



LAS LEGUMBRES Y LOS FRUTOS SECOS POSEEN UNA GRAN VARIEDAD DE NUTRIENTES

Para toda la familia
**¡PON COLOR A TUS PLATOS
CON FRUTAS Y VERDURAS!**



CAMPAÑA FINANCIADA
CON LA AYUDA
DE LA UNIÓN EUROPEA



Castilla-La Mancha

ME CUIDO CON MI FAMILIA

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Leer una etiqueta de comida es fundamental para entender qué estamos consumiendo y tomar decisiones sobre nuestra alimentación.

LISTA DE INGREDIENTES

Los ingredientes que aparecen primero son los que están presentes en mayor cantidad.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Observa el tamaño de la porción, presta atención a las calorías provenientes de grasas, carbohidratos y proteínas. Observa los valores de grasas totales, grasas saturadas y grasas trans, controla la cantidad de azúcares añadidos, verifica la cantidad de sal en el producto, busca la cantidad de fibra dietética.

ETIQUETADO

La etiqueta debe indicar la presencia de alérgenos comunes, como trigo, soja, leche, huevos, cacahuetes, frutos secos, pescado y mariscos. Asegúrate de revisar esta sección si tienes alergias alimentarias.

CADUCIDAD Y CONSUMO PREFERENTE

La fecha de caducidad indica cuándo un producto ya no es seguro para comer. La fecha de consumo preferente indica hasta cuándo el producto mantendrá sus cualidades pero aún puede ser seguro consumirlo después de esta fecha.



El logotipo ecológico de la Unión Europea nos permite identificar los productos con esta certificación.

Para que los niños y las niñas tengan una vida saludable, es imprescindible empezar la educación desde casa. Los siguientes consejos pueden interesarte.

ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

Fomentar la actividad al aire libre y limitar el uso del móvil, tablets y videojuegos. Jugar fuera de casa y en contacto con la naturaleza beneficia nuestra salud emocional.

HORA DE LA COMPRA

Incluirles en la compra haciendo juntos una lista en la que se dé prioridad a productos frescos y de temporada. Leer las etiquetas de los productos procesados y atentos al orden de ingredientes: tipos de grasas, cantidad de azúcar y contenido de sal.

PRODUCTOS LOCALES

Adaptar el menú a la oferta de productos de cada estación, eligiendo alimentos de proximidad, favoreciendo nuestro bolsillo, la economía local y el medio ambiente.

REDUCIR LOS DESPERDICIOS

Inculcar el valor de la comida a los más pequeños para reducir su desperdicio.

PRODUCTOS ECOLÓGICOS

Aumentar el consumo de productos ecológicos y frescos, libres de químicos y cultivados en armonía con la naturaleza.