

LA SEMANA DE LA COMPRA SALUDABLE

1



RECOMENDACIÓN

COMPRA BASADA EN LA DIETA MEDITERRÁNEA

Es rica en productos frescos, locales y de temporada: aceite de oliva, verduras, frutas, legumbres, frutos secos, lácteos, pescado y cereales integrales.

2

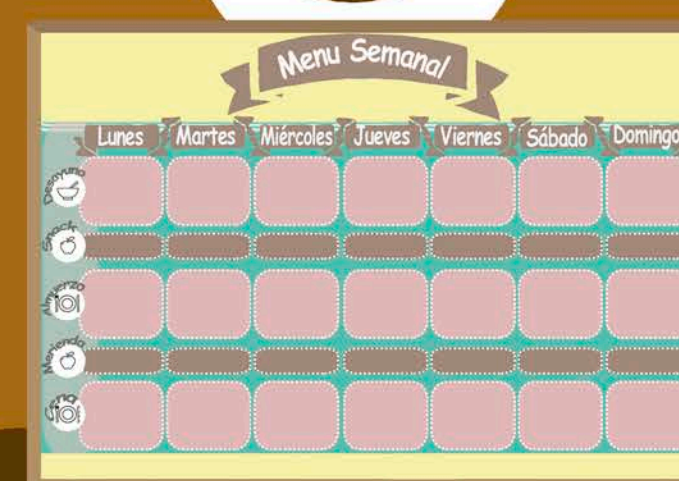


RETO

AUMENTA LA COMPRA DE PRODUCTOS FRESCOS

DISMINUYE LA COMPRA DE PRODUCTOS PREPARADOS Y ULTRAPROCESADOS Y DE BEBIDAS AZUCARADAS.

3



TRUCOS

- Diseña tu lista de la compra pensando en los menús semanales.
- Apunta los alimentos que has comprado y que no estaban en la lista y valora cuántos son poco saludables.
- Intenta no comprar alimentos o bebidas que no quieres comer.
- No vayas a la compra con hambre.

4



RECUERDA

HAZ ACTIVIDAD FÍSICA TODOS LOS DÍAS



Pulsa aquí para ver vídeos de actividad física.

LOS BUENOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA MEJORAN TUS DEFENSAS